

Name:	Klasse:	Datum:	Fach:
-------	---------	--------	-------



STAATLICHES BERUFLICHES
SCHULZENTRUM
ROTHENBURG | DINKELSBÜHL

Thema 1: Fleisch gibt Lebenskraft



- Fleisch enthält besonders hochwertiges tierisches Eiweiß, das reich ist an lebensnotwendigen Aminosäuren (AS). Der menschliche Organismus kann diese bedeutend besser verwerten als AS aus den meisten pflanzlichen Lebensmitteln, da tierisches Eiweiß aufgrund seines AS-Musters fast restlos in körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden kann (biologische Wertigkeit). Ideal ist es, wenn man beide Eiweißarten kombiniert. Dann verbessern tierische Proteine die Verwertbarkeit pflanzlicher Eiweißstoffe
- Fett ist bekanntlich Energiespender und nur im Übermaß problematisch für Gesundheit und schlanke Linie. Fleisch enthält heute bedeutend weniger Fett als noch vor einigen Jahrzehnten. Selbst Schweine werden mager gezüchtet, denn die Verbraucher wollen weniger Speck und mehr Muskelfleisch. Beim Zuschneiden von Fleisch wird das Fett meist von vornherein entfernt.
- Bei den Vitaminen glänzt Fleisch vor allem mit dem B-Komplex. Schon 150 g Rindfleisch enthalten beispielsweise die Tagesmenge eines Erwachsenen an Vitamin B₁₂, das unter anderem für die Blutbildung wichtig ist. Schweinefleisch wiederum enthält reichlich Vitamin B₁ – mehr als die meisten pflanzlichen Lebensmittel. Vitamin B₁ fördert den Energiestoffwechsel und macht starke Nerven. Vitamin B₆ beeinflusst den Stoffwechsel, verbessert die Eiweißverwertung und hilft beim Aufbau roter Blutkörperchen. Auch Niacin ist am Stoffwechsel beteiligt. Und nicht zuletzt enthält Fleisch die Vitamine A, D und E. Vitamin A ist gut für das Sehen. Vitamin D ist gut für den Knochenaufbau. Vitamin E ist ein wichtiges Antioxidans.
- Fleisch ist Hauptlieferant für das Spurenelement Eisen, zuständig für den Sauerstofftransport im Blut. Die Aufnahme lässt sich noch verbessern, wenn zum Fleisch Vitamin-C-reiche Lebensmittel gegessen werden. Neben Eisen sind im Fleisch auch eine Reihe weiterer Mineralstoffe vorhanden wie z.B. Calcium (Knochen-/Zahnaufbau), Kalium (Erregbarkeit der Nerven), Magnesium (für Muskelfunktionen), Jod (Funktion der Schilddrüse) und Selen.

Erläuterungen:

- **Aminosäuren:** Aminosäuren sind die Bausteine von Eiweiß
- **Biologische Wertigkeit:** Die biologische Wertigkeit gibt an, wie viel des betreffenden Nahrungseiweiß in Körpereiwweiß umgewandelt werden kann. Je höher die biologische Wertigkeit, umso wertvoller ist ein Eiweiß. Eine besonders hohe biologische Wertigkeit haben Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier, aber auch Getreide und Kartoffeln. Werden verschiedene pflanzliche und tierische Nahrungseiweiße gleichzeitig verzehrt, erhöht sich ihre biologische Wertigkeit.
- **Fett:** Fett ist der Hauptenergielieferant für den menschlichen Organismus, wichtiger Bestandteil der Zellmembranen und Träger fettlöslicher Vitamine (A, D, E und K). Fett kann im Körper gespeichert und bei Energiebedarf (z.B. im Hungerzustand) wieder abgebaut werden.
- **Spurenelement(e):** Spurenelemente sind Mineralstoffe die vom Organismus für lebenswichtige Stoffwechsel-Funktionen nur in geringen Mengen benötigt werden. Sie müssen dem Körper regelmäßig zugeführt werden. Der Tagesbedarf eines gesunden Erwachsenen liegt dabei zwischen wenigen hundert Mikrogramm und einigen Milligramm.