

Fleisch als Nährstoffquelle: Warum eine ausgewogene Ernährung Fleisch enthalten soll

Eine neue Studie beleuchtet die hohe Nährstoffdichte von Fleisch und Fleischprodukten. Die Forschung zeigt, warum moderater Fleischkonsum eine wertvolle Rolle in der Ernährung und menschlichen Gesundheit spielen kann.



Shutterstock/puhhha

In der aktuellen Studie **Nutritional Value of Meat and Meat Products and Their Role in Human Health**, veröffentlicht von Joanna Stadnik an der University of Life Sciences in Lublin, wird die wichtige Rolle von Fleisch und Fleischprodukten als Nährstoffquelle in der menschlichen Ernährung umfassend untersucht. Fleisch wird als wertvolle Nahrungsquelle empfohlen, da es eine hohe Dichte an Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen bietet, die für den Körper besonders gut

verfügbar sind. Gleichzeitig wird darauf hingewiesen, dass moderater Konsum entscheidend ist, um gesundheitliche Vorteile ohne Risiken zu genießen.

Hochwertige Proteine und essenzielle Vitamine

Fleisch ist eine hervorragende Proteinquelle, die dem Körper alle essenziellen Aminosäuren liefert, die für Zellreparatur und Muskelaufbau benötigt werden. Zusätzlich enthält Fleisch eine breite Palette an B-Vitaminen, besonders B6, B12 und Folsäure. Diese Vitamine spielen eine Schlüsselrolle im Energiestoffwechsel, der Blutbildung und der Nervenfunktion. Vitamin B12, das hauptsächlich in tierischen Produkten vorkommt, ist dabei besonders wichtig, da ein Mangel zu Anämie und neurologischen Problemen führen kann.

Mineralstoffe: Eisen, Zink und Selen für den Körper

Die Studie zeigt, dass Fleisch eine der besten natürlichen Quellen für gut bioverfügbares Eisen ist, das im Vergleich zu pflanzlichem Eisen vom Körper leichter aufgenommen wird. Eisen ist unerlässlich für den Sauerstofftransport im Blut und das Immunsystem. Auch Zink und Selen sind reichlich in Fleisch enthalten; Zink unterstützt die Immunabwehr und die Zellreparatur, während Selen antioxidativ wirkt und zur Schilddrüsenfunktion beiträgt. Besonders in bestimmten Lebensphasen wie Kindheit, Schwangerschaft oder Alter kann der moderate Fleischkonsum helfen, den Bedarf an diesen Mineralstoffen zu decken.

Bioaktive Verbindungen fördern die Gesundheit

Zusätzlich zu Vitaminen und Mineralstoffen enthält Fleisch

bioaktive Verbindungen wie Taurin, Carnitin und Carnosin. Diese Stoffe sind für den Körper auf zellulärer Ebene von Bedeutung und unterstützen den Stoffwechsel, die Energieproduktion und die Muskelgesundheit. Insbesondere Carnosin und Carnitin tragen zur Funktionsfähigkeit von Muskeln und Herz bei und können antioxidative Eigenschaften aufweisen. Die Studie legt dar, dass diese Verbindungen auch einen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen bieten, der in einer rein pflanzlichen Ernährung schwer zu erreichen ist.

Fleisch ist Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung

Die Studie empfiehlt einen maßvollen Fleischkonsum als Teil einer ausgewogenen Ernährung, der eine Reihe gesundheitlicher Vorteile bringen kann. Stadnik betont, dass Fleisch in kleinen bis moderaten Mengen als dichte Nährstoffquelle genutzt werden sollte, um Defizite zu vermeiden und die allgemeine Gesundheit zu fördern.

In Anbetracht des umfassenden Nährstoffprofils und der leichten Verfügbarkeit von Proteinen, Vitaminen und Mineralien spielt Fleisch eine unterstützende Rolle in der modernen Ernährung.

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at