

Männer, esst mehr Obst und Gemüse

Nahrungsmittelexperten machten eine neue Untersuchung und fanden heraus, dass sich Männer vitaminarm ernähren! Nur jeder vierte isst täglich Frischgemüse, nur jeder zweite Obst. Arteriosklerose und Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen, Gicht und Übergewicht seien die Folgen meint die Deutsche Gesellschaft für Ernährung und spricht an die Herren der Schöpfung mahnende Worte und gibt folgenden Tip:

Fünfmal am Tag Obst und Gemüse essen. Das sei preiswert und nahrhaft, denn die Ballaststoffe fördern die Verdauung und beugen Infektionen vor.