

CHANTAL SANDJON

Rainbow Kitchen

GESUND IST,
WER BUNT ISST!

GU

umgewandelt - essenziell für unsere Augen, fürs Immunsystem und unsere Knochengesundheit. Sie sind zudem kraftvolle Antioxidantien und Radikalfänger. Die Einnahme von Beta-Cryptoxanthin hat in Studien zum Beispiel das Lungenkrebsrisiko bei Probanden um 30 Prozent gesenkt.

Vorkommen: Möhren, Aprikosen, Zitrusfrüchte, Paprika, Pfirsiche, Nektarinen, Kürbisse, Süßkartoffeln, gelbe und orangefarbene Tomaten, Kaki, Papaya, Kurkuma, Ingwer.

Zeaxanthin und Lutein gehören ebenfalls zur Stoffklasse der Carotinoide.

Wirkung: Gemeinsam halten diese

Phytonährstoffe unsere Augen gesund und wirken der Entstehung von Katarakten und Hornhaut-Degeneration entgegen. Auch die schädliche Wirkung von UVB-Strahlen der Sonne kann durch diese zwei Flavonoide reduziert werden. Zudem wirken sie stark antioxidativ.

Vorkommen: gelbe und orangefarbene Paprika, Mais, gelbe und orangefarbene Tomaten, jedoch auch grünes Gemüse wie Spinat, Brokkoli und Grünkohl, hier übertönt das Grün des Chlorophylls die Gelbfärbung.

Hesperidin ist ein Flavonoid, das sich vor allem in den Schalen von Zitrusfrüchten und ihrer weißen Innenschicht verbirgt.

Wirkung: Es schützt Herz und Kreislauf, fördert die Durchblutung und senkt den Blutdruck. Es wirkt außerdem beruhigend in Stresssituationen. In Tierversuchen hat es die Entstehung von Morbus Alzheimer eingedämmt.

Vorkommen: Vor allem in Orangen, aber auch in anderen Zitrusfrüchten.

Nobiletin hat in Experimenten Mäuse bei kalorienreicher Nahrung davor bewahrt, Übergewicht zu entwickeln.

Wirkung: Nobiletin kann der Entwicklung von Diabetes, Übergewicht und metabolischem Syndrom entgegenwirken. Im Tiermodell kurbelte es die Fettverbrennung an, während es

gleichzeitig die Fettproduktion und -einlagerung hemmte - all das bei einer stark fett- und zuckerhaltigen Ernährung. Die Wirkung betrug dabei ein zehnfaches von Naringenin, das in Grapefruits enthalten ist. Außerdem hat es einen positiven Effekt auf den Cholesterinspiegel und dämmt ersten Forschungsergebnissen zufolge auch die Entwicklung von Osteoporose ein.

Vorkommen: Vor allem in Mandarinen und dort am stärksten in der Schale.

