



Tofu

Tofu enthält zwei bis drei Mal so viel Eisen wie eine vergleichbare Menge an Fleisch. Eisen kann der Körper am besten aufnehmen, wenn Sie gleichzeitig Vitamin C zu sich nehmen zB Sojasprossen. Für ein pflanzliches Produkt liefert er eine relativ hohe Menge an Kalzium. Tofu ist eine sehr gute und vor allem fettarme Alternative zu Fleisch.

Fisch

Das gut verträgliche Fischfett liefert einen erwähnenswerten Anteil an lebenswichtigen Fettsäuren. Bei fettreichen Kaltwasserfischen sind dies vor allem die hochwertigen Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren. Fisch hat dadurch einen günstigen Einfluss auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Fischeiweiß ist besonders leicht verdaulich. Fisch hat einen äußerst geringen Anteil an Kohlenhydraten, daher wird er von Diabeteskranken besonders geschätzt. Auffällig ist sein hoher Gehalt an den Vitaminen A, D, B2, B6 und B12 sowie an Mineralstoffen (Phosphor, Eisen, Magnesium und Kalium). Der Natriumgehalt ist gering. Salzarm zubereiteter Fisch eignet sich auch bei kochsalzarter Kost.

Shiitake Pilz

Shiitake hat gesundheitliche Wirkungen und stärkt mit seinen verschiedenen Inhaltsstoffen vor allem das Immunsystem. Shiitake enthält außerdem eine Reihe von Vitaminen und Spurenelementen, darunter die Antioxidantien Selen sowie die Vitamine A, C und E. Shiitake regt verschiedene Immunzellen in ihrer Aktivität an, dazu gehören die T-Helfer-Zellen, Makrophagen, Neutrophile und die natürlichen Killerzellen. Shiitake hat antivirale Wirkungen, er kann einige Viren hemmen, u.a. Herpes und Influenza A. Shiitake hat auch antikanzeröse Wirkungen, er wird sowohl vorbeugend als auch zur begleitenden Therapie bei einigen Krebskrankheiten angewendet. Shiitake kann außerdem dazu beitragen, Bindegewebe zu festigen, Cholesterin zu senken und die Werte des "guten" HDL-Cholesterin zu erhöhen.

Curry

Curry beugt Alzheimer vor. Der in dem aromatischen Gewürz enthaltene Farbstoff Curcumin steigert die Produktion körpereigener Antioxidantien.