Gesunde Kirschen

(GMH) Beim Gedanken an Obst läuft einem durchaus das Wasser im Mund zusammen. Für eine schlanke Lebensweise werden täglich zwei Portionen davon empfohlen – auch süße Kirschen. Das liegt daran, dass sie viele wertvolle Vitalstoffe und das Kohlenhydrat Fructose enthalten – und man die Fructose im Obst nicht mit der in Fertigprodukten verwechseln darf.

Bildnachweis: GMH

Bildunterschrift: Frisch gepflückte Kirschen aus der Region: süßer Genuss ohne Reue.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:
http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2017/06/GMH_2017_23_01.jpg

Obwohl sich die Konzepte für eine schlanke Lebensweise in den Details durchaus unterscheiden, haben sie alle eines gemeinsam. Das Thema Kohlenhydrate nimmt eine zentrale Rolle ein, sie werden in wertlose und hochwertige eingeteilt.

Pressekontakt: Grünes Medienhaus - Abt. der Förderungsgesellschaft Gartenbau mbH - Michael Legrand
Godesberger Allee 142-148 53175 Bonn
FON 0228.81002-27 FAX 0228.81002-47 E-MAIL info@gruenes-medienhaus.de

Wer abnehmen will, sollte nur die hochwertigen Kohlenhydrate essen und die wertlosen in der Dosis eines Gewürzes verwenden. Obst liefert generell hochwertige Kohlenhydrate. Auf den ersten Blick mag es verwirrend scheinen: auch süße Kirschen aus der Region gehören dazu, sie dürfen nicht auf dem Speiseplan fehlen. Dafür gibt es zwei Gründe: Obst enthält nicht nur Fructose als Zucker, sondern auch viele wertvolle Vitalstoffe. Eine einzige Kirsche hat etwa 100 davon – sofern sie frisch in der Region geerntet wurde. Je unreifer das Obst geerntet wird und je länger der Weg zwischen Obstgarten und Verbraucher ist, desto weniger Inhaltsstoffe sind in der Frucht enthalten.

Obst macht schlank und satt

Die Vitalstoffe bringen für die biochemischen Abläufe im Körper Vorteile. Für eine schlanke Lebensweise ist vor allem die Gruppe der Ballaststoffe verantwortlich – denn die machen satt. Wer also süße Kirschen isst, isst das „Gegengift“ zum Zucker automatisch mit. Auch die Zuckerform Fructose lässt Kirschen zum unverzichtbaren Bestandteil einer schlanken Lebensweise werden. Diese natürliche Fructose unterscheidet sich nämlich von der künstlich hergestellten, die in vielen Fertigprodukten verwendet wird. Um es auf den Punkt zu bringen: Es ist nur schwer möglich, so viel Obst zu essen, dass man vergleichbar hohe Fructose-Mengen eines durchschnittlichen Fertigproduktes zu sich nimmt.

Viele süße Lebensmittel, die mit gängigem Haushaltszucker hergestellt werden, landen sozusagen direkt auf den Hüften und verursachen Heißhunger – bei Süßkirschen ist das aber nicht der Fall. Das liegt daran, dass Haushaltszucker auch Glucose, also Traubenzucker, enthält. Der lässt den Blutzucker in die Höhe schnellen. Fructose aus süßem Obst hebt den Blutzucker-Spiegel nur leicht an, sie hat einen niedrigen glykämischen Index. Bei einem hohen Blutzucker-Spiegel muss der Körper viel vom Hormon Insulin ausschütten – und vom Gesichtspunkt „Schlankheit“ betrachtet, ist Insulin ein Dickmacher. Denn es verteilt zuerst einen Teil des Blut-Zuckers in die Depots, zum Beispiel in die der Muskeln. Das, was in die Depots keinen Platz mehr hatte, wird in Fett umgewandelt und als solches in den Zellen gespeichert. Der

Pressekontakt: Grünes Medienhaus - Abt. der Förderungsgesellschaft Gartenbau mbH - Michael Legrand
Godesberger Allee 142-148 53175 Bonn
FON 0228.81002-27 FAX 0228.81002-47 E-MAIL info@gruenes-medienhaus.de

Heißhunger entsteht, weil das Insulin den hohen Zuckergehalt sehr gründlich aus dem Blut wegräumt, und das Gehirn daraufhin Nachschub fordert. Greift man nun wieder zur Keksdose, beginnt der Kreislauf von neuem – greift man dagegen zu Kirschen, endet er, denn sie enthalten wertvolle Kohlenhydrate.

[Kastenelement]

So bleiben Kirschen möglichst lange frisch und knackig

Kirschen kann man ca. 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren, am besten, auf Tellern ausgebreitet und in eine Plastikfolie eingepackt. Den Stiel erst vor dem Essen entfernen und beim Waschen dranlassen.

Info: Saison für heimische Kirschen ist von Anfang Juni bis Ende September.

Weitere aktuelle Informationen und viele wertvolle Tipps zu deutschem Obst finden Sie auf Facebook unter: https://www.facebook.com/ObstausDeutschland und auf Twitter unter: https://twitter.com/ObstausD

Pressekontakt: Grünes Medienhaus - Abt. der Förderungsgesellschaft Gartenbau mbH - Michael Legrand
Godesberger Allee 142-148 53175 Bonn
FON 0228.81002-27 FAX 0228.81002-47 E-MAIL info@gruenes-medienhaus.de