

schlau ist wer genießt

spannende Ernährungstipps
von Ernährungswissenschaftler
Mag. Christian Putscher

www.wahn.at



**TIPP
Nr. 6**

spannende Ernährungstipps
von Ernährungswissenschaftler
Mag. Christian Putscher

Alle Ernährungstipps auf: www.derbeck.at



Der Beck ums Eck Der Beck ums Eck
Vorarlberger Bäckermeister Vorarlberger Bäckermeister

Essen Sie sich schön

Wahre Schönheit kommt von innen

Unter Schönheitsnahrung, auch Beauty Food genannt, werden keine speziell hergestellten Lebensmittel bezeichnet, sondern Produkte, die die Natur für die Schönheit der Haut vorgesehen hat.



Trockene und sensible Haut, Haar ohne Spannkraft und brüchige Fingernägel können die Folgen von Mangelernährung oder falscher Ernährung sein, deshalb ist es immens wichtig untenstehende Lebensmittel regelmäßig zu genießen.

Die Schönheitsvitamine

Vitamin C ist als Koenzym an der Bildung von Kollagen, dem Stützeiweiß der Haut beteiligt – und sorgt damit für straffes Bindegewebe. Es findet sich vor allem in Früchten und Gemüse, in Kartoffeln, Getränken und Tee und als Antioxidant in fast allen verarbeiteten Lebensmitteln. Vitamin E wird auch Gesichtscremen zugesetzt. Es wirkt gegen Altersflecken, stärkt das Bindegewebe und hält die Haut jung.

schlau ist wer genießt

Vitamin E findet sich in Nüssen und Getreidekörnern. Deshalb sind Korn- und Vollkornbrote wie Kraftbrötle, Kürbiskernbrot, Sonnenblumenkernbrot, kalte gepresste Öle aus Kürbiskernen und Sonnenblumenkernen gut für eine straffe Haut. Auch weiße, rote Bohnen und Avocados sind reich an hautfreundlichem Vitamin E.

Rindfleisch für gesunde Haut

Trockene und schuppende Haut kann ein Zeichen von Zinkmangel sein. Vor allem Vegetarier und Jugendliche können davon betroffen sein. Mageres Rindfleisch ist reich an Zink und füllt die Speicher wieder auf. Eine Alternative zu Fleisch sind Eier, Mohn, Käse und Vollkornbrote.



Kupfer fördert die Bildung von Kollagen und Elastin, die der Haut Festigkeit und Elastizität verleihen. Kupferhaltige Nahrungsmittel sind Nüsse, Leber, Fisch, Vollkornprodukte und Schokolade.

Tipp: Am besten Sie kombinieren ein Mohn-, Kürbis- oder Sonnenblumenweggle mit saftigem Rindersaftschinken, garnieren es mit rotem Paprika, trinken dazu ein Glas frischgepressten Orangensaft und schon ist Ihr Beautyelixier fertig.



Der Beck ums Eck

Vorarlberger Bäckermeister