

Gesundheitsratgeber:

5 vitaminreiche alltägliche Lebensmittel

Klar, Obst und Gemüse sind gesund und versorgen Sie mit wichtigen Vitaminen. Doch welche Lebensmittel versorgen Sie mit besonders viele wertvolle Nährstoffe?

Die gute Nachricht: Es müssen nicht immer teure Superfoods sein! Viele heimische und ganz gewöhnliche Lebensmittel versorgen Sie sehr gut mit Vitaminen und Mineralstoffen. Und auch manche tierische Lebensmittel sind regelrechte Vitaminbomben. Wir haben 5 Lebensmittel herausgesucht, die besonders viele Vitamine enthalten.

Fetter Seefisch

Fische enthalten nicht nur gesunde Omega-3-Fettsäuren, sondern stecken auch voller Vitamine. Vitamin A, D, E und eine ganze Reihe B-Vitamine sind in ihnen enthalten. Besonders nährstoffreich ist wilder Seelachs, aber auch Hering und Makrele sind geeignete Vitaminlieferanten.

Dunkles Blattgemüse

Besonders nährstoffreich sind Spinat und Grünkohl. Alle Sorten dunkles Blattgemüse enthalten die Vitamine B2, B3 (Niacin), B6, B9, C, E und K sowie die Vitamin-A-Vorstufe Beta-Carotin.

Samen und Nüsse

Sonnenblumenkerne und Leinsamen sind besonders vitaminreiche Vertreter der Samen. Sie enthalten Vitamin E sowie die Vitamine B1, B2, B3 (Niacin), B5 und B6. Nüsse haben im Vergleich etwas weniger Vitamine, dafür enthalten sie ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe und Eisen – Haselnüsse haben außerdem reichlich Vitamin E.

Brokkoli

In dem grünen Gemüse stecken die B9 (Folat), C, E und K sowie Beta-Carotine. Ähnlich nahrhaft sind die mit dem Brokkoli verwandten Gemüsesorte Blumenkohl, Rosenkohl und Weißkohl.

Leber

Die Leber speichert bei Mensch und Tier Nährstoffe für den Körper. Dementsprechend nährstoffreich ist auch die Leber von Rindern und Schweinen. Neben Eisen, Zink und Selen enthält Leber die Vitamine A, B2, B3 (Niacin), B5, B6, B9 (Folat) und B12.