

Hiromi Shinya

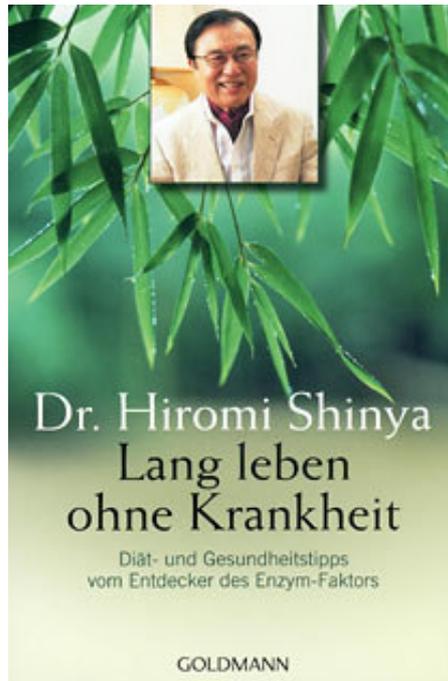
Lang leben ohne Krankheit

Leseprobe

[Lang leben ohne Krankheit](#)

von [Hiromi Shinya](#)

Herausgeber: Goldmann-Randomhouse



<http://www.unimedica.de/b12680>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



6. Übermäßige Proteinzufuhr kann zu ADHS* bei Kindern beitragen.

Studien jüngerer Datums haben gezeigt, dass die Zahl der Kinder zunimmt, die sich nur für kurze Zeit konzentrieren können und zu Wutausbrüchen neigen. Lebensmittel und Ernährung können signifikante Auswirkungen auf das kindliche Verhalten und seine soziale Anpassungsfähigkeit haben. Heutzutage besteht bei Kindern zu Hause und in der Schule eine zunehmende Tendenz, stark verarbeitete Nahrung in großen Mengen zu konsumieren. Diese Nahrungsmittel enthalten nicht nur verschiedene chemische Zusatzstoffe, sondern wirken im Stoffwechsel auch säurebildend. Während viele Kinder und Jugendliche Gemüse und Obst meiden, essen sie gern in größeren Mengen tierisches Eiweiß und raffinierten Zucker. Da dies aber den Kalzium- und Magnesiumbedarf des Organismus erhöht, kann das zu Mangelzuständen führen, und weil Mineralstoffmangel das Nervensystem beeinträchtigt, kann das verstärkte Nervosität und Reizbarkeit hervorrufen.

Essen Sie Fische frisch

Fische lassen sich generell in Fische mit rotem Fleisch und in solche mit weißem Fleisch unterteilen. Weißes Fischfleisch

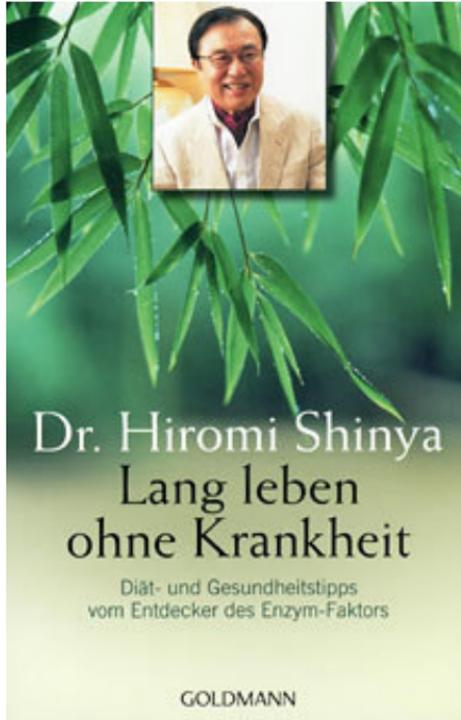
¹ ADHS = Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung

gilt gewöhnlich als gesünder, denn rotes Fischfleisch oxidiert schneller, weil es eine Menge Eisen enthält. Thunfisch und Bonito gehören zu den Fischen mit rotem Fleisch, da ihr Muskelgewebe rot gefärbt ist. Die Rotfärbung entsteht, weil die Muskeln einen größeren Anteil einer speziellen Eiweißverbindung enthält, das sogenannte Myoglobin. Myoglobin ist eine Eiweißverbindung mit kugelförmiger Struktur, die Sauerstoff speichern kann. Es wird aus einer Polypeptidkette (speziellen Aminosäureverbindungen) und Polyferrin (einer organischen Eisenverbindung) gebildet. Myoglobin gibt es auch in den Muskeln von Säugetieren, die lange Zeit unter Wasser schwimmen, wie Walen, Delphinen und Robben. Denn Myoglobin hat die Eigenschaft, Sauerstoff in den Zellen zu speichern, bis er im Stoffwechsel benötigt wird. Die Muskeln von Säugetieren sind im Allgemeinen ebenfalls durch Myoglobin rot gefärbt.

Weil Thunfisch und Bonito reich an Myoglobin sind, oxidiert ihr Fleisch sofort, wenn es beim Filettieren mit Luft in Berührung kommt. Aus diesem Grund gilt rotes Fischfleisch als relativ ungesund. Dagegen enthält weißes Fischfleisch kein Myoglobin und oxidiert daher nicht so schnell, wenn solche Fische ausgenommen und filetiert werden. Rotes Fischfleisch enthält jedoch mehr antioxidative Substanzen (wie DHA und EPA). Außerdem kann Myoglobin in seiner natürlichen Form mit einer Menge Eisen aufwarten und ist deshalb gut für Menschen, die unter Anämie leiden. Aber wenn diese Form von Eisen oxidiert, kann es im Körper mehr Schaden als Nutzen bewirken. Deshalb sollten Sie auf die Frische achten, wenn Sie Fisch mit rotem Fleisch essen wollen.

Ich esse gern Sushi mit Thunfischbelag, und wenn ich mir das manchmal bestelle, lasse ich immer die obersten fünf Millimeter vom Anschnitt wegschneiden, bevor das Sushi für mich zubereitet wird. Ferner gibt es eine lokale Spezialität in der Präfektur Köchi (auf der Insel Shikoku am Pazifik) namens *katsuo no tataki* (angebratener roher Bonito). Bei der Zubereitung wird allein die Oberfläche des Fisches ganz kurz angebraten. Das verändert die Eigenschaften des Proteins und verhindert so die Oxidation, wenn der Fisch mit Luft in Berührung kommt. Zusätzlich hat diese Zubereitungsmethode noch den Vorteil, Parasiten abzutöten, die sich häufig in der Fischhaut sammeln. So lässt sich mit geringem Zeit- und Energieaufwand Fisch mit rotem Fleisch in ein hochwertiges Lebensmittel verwandeln.

Trotzdem möchte ich noch einmal betonen, dass Sie nicht zu viel Fisch essen sollten, denn auch Fisch ist tierisches Eiweiß. Außerdem haben in jüngster Zeit Untersuchungen ergeben, dass der Quecksilbergehalt im Thunfisch zunimmt. Bei Blutuntersuchungen hat man bei einigen Menschen einen extrem hohen Quecksilberspiegel im Blut entdeckt. Wenn Sie selbst häufig Thunfisch essen, möchte ich Ihnen raten, sich einmal untersuchen zu lassen. Wir müssen uns alle klarmachen, dass die Verschmutzung von Boden und Meer unsere Gesundheit direkt beeinflusst, und uns entsprechend vorsichtig verhalten.

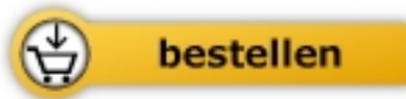


Hiromi Shinya

[Lang leben ohne Krankheit](#)

Diät und Gesundheitstipps vom
Entdecker des Enzym-Faktors

256 Seiten, kart.
erschienen 2013



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de