Fragen

1. Erklären Sie, was man unter Antioxidantien versteht.
Antioxidantien inaktivieren freie Radikale. Antioxidantien begünstigen ein längeres Leben, weil sie der Entstehung von Krankheiten wie Krebs, Arteriosklerose, Diabetes mellitus oder Alzheimer entgegenwirken.

2. Beschreiben Sie die Entstehung der freien Radikale.
Freie Radikale entstehen bei Zellstoffwechselprozessen aus molekularem Sauerstoff. Durch Rauchen und starke Sonneneinstrahlung bilden sich vermehrt freie Radikale.

3. Nennen Sie Beta-Carotin- und Vitamin-C-haltige Nahrungsmittel.
Beta-Carotin: in roten, gelben und dunkelgrünen Pflanzen, wie z. B. Tomaten, Paprika und Broccoli.
Vitamin C: in Zitrusfrüchten wie Orangen, Zitronen und Grapefruits sowie Grünkohl

4. Stellen Sie Vorzüge und Nachteile von ACE-Säften dar.
Das Trinken von ACE-Säften sollte nur bei unzureichendem Obst- und Gemüse-Verzehr empfohlen werden. ACE-Säfte sind oft teurer und süßer als Obst und Gemüse. Da isoliertes Beta-Carotin in ACE-Säften umstritten ist, da es zu erhöhten Lungenkrebsraten bei Rauchern geführt hat, sollten besonders Raucher 5 x Obst und Gemüse am Tag verzehren. Gemüse und Obst enthalten zudem noch sekundäre Pflanzenstoffe, die die Wirkung der natürlichen Vitamine erhöhen.