

Jetzt-nehm-ich-mal-ab.de

Was schmeckt uns?

Geschmacksträger in unserer Nahrung sind entweder die Fette oder die Kohlenhydrate (z.B. Zucker).

Wenn also etwas gut schmeckt, dann ist entweder Fett oder Zucker oder beides in unserer Nahrung enthalten.

Ein Joghurt oder Pudding, der nur 0,1 % Fett enthält, muss also, wenn er schmecken soll, viel Zucker enthalten.

Wenn wir, wie wir noch sehen werden, aber die Fette unbedingt benötigen, warum legen wir uns bei der Geschmacksfestlegung nicht auf Fette fest und lassen die Kohlenhydrate (Zucker) weg? Denn wenn wir eins von beiden reduzieren, dann haben wir eine Trennkost, durch die wir mehr Nahrung zu uns nehmen können, als wir als Energie brauchen. Das lässt uns satt werden und versorgt uns indirekt mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen in ausreichender Menge.

Fette sind lebensnotwendig, also kann eine Trennkost nur unter Verzicht der Kohlenhydrate funktionieren, obwohl ein Gramm Fett viel mehr Kalorien enthält als ein Gramm Kohlenhydrat.

Welche Fette und welche Kohlenhydrate für uns wichtig sind und welche nicht, werden wir noch sehen.