

Die Fitmacher im Fleisch

- Eiweiß
wird benötigt um körpereigene Substanzen aufzubauen
- Vitamin B₁
ist unentbehrlich für den Kohlenhydratstoffwechsel, für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, insbesondere für das Nervensystem
- Vitamin B₁₂
Beteiligung an der Reifung der roten Blutkörperchen, bedeutsam für die Wirkung anderer Vitamine
- Vitamin A
beeinflusst das körperliche Wachstum, ist beteiligt am Sehvorgang
- Vitamin D
beeinflusst das Knochen- und Zahnwachstum
- Vitamin E
Aufrechterhaltung normaler Keimdrüsentätigkeit, Schutz gegen Muskelschwund und Leberveränderungen, Stärkung des Immunsystems
- Eisen
Aufbau des Blutfarbstoffes und des Muskelfarbstoffes, Sauerstofftransport, Enzymbestandteil
- Magnesium
beeinflusst Knochenwachstum und als Zahnbaustein, beeinflusst die Blutgerinnung sowie die Erregbarkeit von Muskeln und Nerven
- Kalium
ist beteiligt am Flüssigkeitshaushalt, an Muskelkontraktionen, Erregbarkeit von Nerven
- Calcium
ist wichtig für Knochenaufbau und als Zahnbaustein, beeinflusst die Blutgerinnung sowie die Erregbarkeit von Muskeln und Nerven
- Phosphor
ist Knochen- und Zahnbaustein. Beteiligt am Aufbau der Blutbestandteile, wichtige Trägersubstanz im Energiestoffwechsel

- Selen

Spurenelement, das der Stärkung des Immunsystems dient. Es kommt durch die Belastung der Böden in pflanzlichen Nahrungsmitteln nur unzureichend vor. In tierischen Nahrungsmitteln ist Selen enthalten, da es dem Tierfutter bewusst zugefügt wird, um den Gesundheitsstatus der Nutztiere zu verbessern

- Jod

Bestandteil der Schilddrüsenhormone, wichtig zur Stoffwechselregulation