

Gehalt der Nahrungsmittel

Art der Nahrungsmittel	A Fettlös. Wachstumsstoff Fördert Wachstum und Erhaltung der Knochen und Absonderung der Fettdrüsen	B Wasserlös. Wachstumsstoff Fördert das Wachstum, gewährleistet Ansatz der Nahrungsstoffe	C Anti-skorbutischer Stoff Wasserlös. Schützt vor Skorbut	D Erhaltungstoff Wasserlös. Gewährleistet den Kohlenhydratumsatz in den Zellen	E Anti-rachitischer Stoff Wasserlös. Verhütet Rachitis	Früher »Vitamin« Atmungsstoff Vorwiegend fettlöslich Ermöglicht die Gewebsatmung
Roggen, Weizen, Gerste (ganzes Korn)	■	■	■	■	?	■
Reis (ganzes Korn)	■	■		■	?	■
Haferflocken, Graupen, gelber Mais, (ganzes Korn)	■	■		?	?	■
Weizen-Vollmehl		■		■	?	■
Weizen, Feinmehl, Kaiserausz.			?		?	
Roggen-, Mais-Feinmehl (Maizena) Reis, poliert				?	?	
Weizen-Weißbrot mit Wasser gebacken	?	■	?	■	?	■
Weizen- u. Roggen-Vollkornbr. (mit Wasser gebacken)	■	■	?	■	?	■
Zucker, (raffiniert) weiß Kunsthonig						
Honig						?
Spinat roh, Klee frische Blätter	■	■	■	■	■	■
Spinat, gekocht, getrocknet	■	■	■	■	?	■
Grünkohl	■	■	■	■	?	■
Rot und Weißkraut roh	■	■	■	■	?	■
Rot- und Weißkraut gekocht	■	■	■	■	?	■
Kopfsalat	■	■	■	■	?	■
Löwenzahn	■	■	■	■	?	■
Blumenkohl	■	■	■	■	?	■
Grüne Bohnen frisch, Junge grüne Erbsen	■	■	■	■	?	■
Bohnen weiß, frisch getrocknet	■	■		■	?	■
Zwiebeln		■	■	■	?	■
Kartoffeln, eine Stunde gekocht	■	■	■	■	?	■
Möhren (Karotten), roh	■	■	■	■	■	■
Möhren (Karotten), gekocht	■	■	■	■	?	■
Möhren (Karotten), Saft	■	■	■	■	■	■
Rüben, gelb (Kohlrüben)	■	■	■	■	?	■
Radieschen		■		■	?	■
Äpfel	■	■	■	?	?	■
Birnen, Pflaumen		■		?	?	■
Himbeeren	?	?	■	?	?	?
Weintrauben	?	■	■	■	?	■
Apfelsine	■	■	■	■	?	■
Tomate, roh und gekocht	■	■	■	■	■	■

Erklärung der Zeichen: ■ Gehalt ausreichend (die betr. Nahrungsmittel vermögen Mangelkrankheiten zu verhüten u. zu heilen)
 ■ Gehalt zu gering (die betr. Nahrungsmittel können allein Mangelkrankheiten nicht verhüten). □ Der betr. Ergänzungsstoff fehlt oder ist nur in belanglosen Spuren vorhanden. ? Gehalt an dem betr. Stoff noch nicht untersucht.
 (Aus den Sammlungen des Deutschen Hygiene-Museums in Dresden)