

Der klare Vergleich...

Vergleich zwischen einer 1985 erstellten Studie und den 1996 in einem Lebensmittellabor ermittelten Werten in Obst und Gemüse

Mineralien und Vitamine in mg je 100 g Lebensmittel	untersuchte Inhaltsstoffe	Ergebnis 1985	Ergebnis 1996	Differenz
Brokkoli	Calcium	103	33	Minus 68%
	Folsäure	47	23	Minus 52%
	Magnesium	24	18	Minus 25%
Bohnen	Calcium	56	34	Minus 38%
	Folsäure	39	34	Minus 12%
	Magnesium	26	22	Minus 15%
	Vitamin B 6	140	55	Minus 61%
Kartoffeln	Calcium	14	4	Minus 70%
	Magnesium	27	18	Minus 33%
Möhren	Calcium	37	31	Minus 17%
	Magnesium	21	09	Minus 57%
Spinat	Magnesium	62	19	Minus 68%
	Vitamin C	51	21	Minus 58%
Apfel	Vitamin C	5	1	Minus 80%
Banane	Calcium	8	7	Minus 12%
	Folsäure	23	3	Minus 84%
	Magnesium	31	27	Minus 13%
	Vitamin B 6	330	22	Minus 92%
	Kalium	420	327	Minus 24%
Erdbeeren	Calcium	21	18	Minus 14%
	Vitamin C	60	13	Minus 67%

Vergleich zwischen einer 1985 erstellten Studie und den 1996 und 2002 in einem Lebensmittellabor ermittelten Werte in Obst und Gemüse

Mineralien u. Vitamine in mg je 100g Lebensmittel	untersuchte Inhaltsstoffe	Ergebnis 1985	Ergebnis 1996	Ergebnis 2002	Differenz in %	
					1985 - 1996	1985 - 2002
Brokkolie	Calcium	103	33	28	-68	-73
	Folsäure	47	23	18	-52	-62
	Magnesium	24	18	11	-25	-55
Bohnen	Calcium	56	34	22	-38	-51
	Folsäure	39	34	30	-12	-23
	Magnesium	26	22	18	-15	-31
	Vitamin B6	140	55	32	-61	-77
Kartoffeln	Calcium	14	4	3	-70	-78
	Magnesium	27	18	14	-33	-48
Möhren	Calcium	37	31	28	-17	-24
		21	9	6	-57	-75
Spinat	Magnesium	62	19	15	-68	-76
	Vitamin-C	51	21	18	-58	-65
Apfel	Vitamin-C	5	1	2	-80	-60
Banane	Calcium	8	7	7	-12	-12
	Folsäure	23	3	5	-84	-79
	Magnesium	31	27	24	13	-23
	Vitamin B6	330	22	18	-92	-95
Erdbeeren	Calcium	21	18	12	-14	-43
	Vitamin-C	60	13	8	-67	-87

Ursachen: Ausgelaugte Böden, Luftverschmutzung, zu schnelles Wachstum und lange Lagerung

Quelle: 1985 Pharmakonzern Geigy (Schweiz). 1996 Lebensmittellabor Karlsruhe/Sanatorium Oberthal 2002