

Toller Tip

Wer abnehmen möchte, sollte weniger Brot essen. Diesen tollen Tip gibt Professor Volker Schusdziarra, Internist aus München, in der aktuellen Brigitte. Seine Begründung: Brot enthält kaum Wasser, ist daher energiereich und liefert relativ viele Kalorien pro Gramm. Seine Empfehlung: Mehr Schinken und Quark auf dünnere Scheiben, vor allem aber Obst und Gemüse, weil die zu rund 90 Prozent aus Wasser bestehen.

(ots/jW)

<https://www.jungewelt.de/artikel/63310.toller-tip.html>