

Veränderung des Vitamin und Mineralstoffgehalts (in mg) in Lebensmitteln je 100 g

Untersuchtes Lebensmittel (je 100 g)	untersuchte Inhaltsstoffe	Ergebnis 1985	Ergebnis 1995	Ergebnis 2002	Differenz in % 1985 - 1996 und 1985 - 2002	
Brokkoli	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

Infografik: Nährstoffe in Lebensmitteln: Früher und heute – ein Vergleich am Beispiel von Brokkoli, Bohnen und weiteren.

https://www.foryouhealth.de/gesund-leben-blog/naehrstoffgehalt_in_lebensmitteln.html

Siehe auch:

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/So-viel-Vitamin-C-steckt-in-Obst-und-Gemuese,vitaminc104.html>

Petersilie: 160 mg Vitamin C pro 100g, Zitronen und Orangen: 50 mg Vitamin C pro 100 g, Äpfel 5-30 mg Vitamin C pro 100g