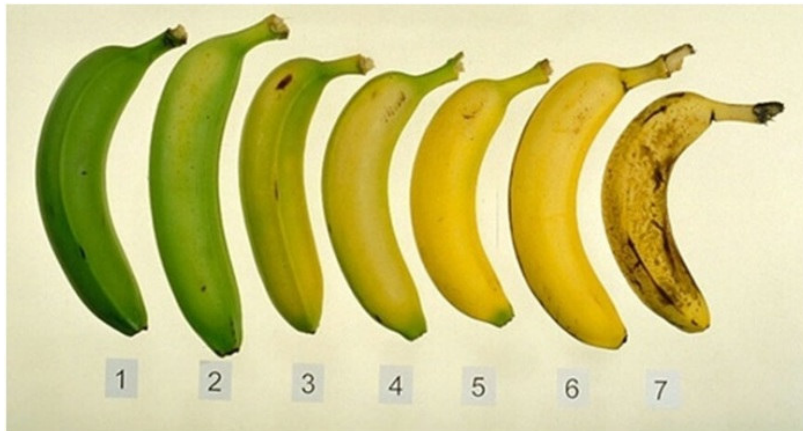


15 Gesundheitliche Vorteile der Banane

Welche dieser Bananen ist besser für Dich – Reif oder Unreif?



Wusstest Du, dass sich der Nährstoffgehalt der Bananen die in deiner Küche liegen verändert, während sie reifer werden? Beim reifen werden sie süßer. Wieso? Da in der Banane Enzyme sind die die Stärke, die sonst nicht süß ist, in Zucker umwandeln. Dies macht die Banane auch einfacher zu verdauen.

Zusätzlich haben vor kurzem japanische Wissenschaftler etwas faszinierendes über Bananen herausgefunden; während eine Banane reift, produziert sie mehr Antioxidantien als ihre frischeren Geschwister enthalten. Wenn eine Banane dunkle Stellen an der schale hat, produziert sie etwas das TNF genannt wird, oder Tumor-Nekrose-Faktor, eine Substanz die Krebs und andere abnormale Zellen bekämpft. Je dunkler die Stellen, desto kraftvoller ist die Banane darin Krebszellen zu töten. Eine reife Banane ist acht mal effektiver darin das Immunsystem des Körpers zu stärken als eine frische Banane.

Also wann ist die beste Zeit dafür eine Banane zu essen? Wenn sie völlig reif ist. Das bringt nur nichts, wenn Du an Typ 2 Diabetes leidest, dann solltest Du eine reife Banane mit Nussbutter verzehren. Die Fette in der Nussbutter werden die Aufnahme des Zuckers in deinen Blutkreislauf verlangsamen. Es wird dich also nicht alles auf einmal treffen, und es deinem Körper einfacher machen zu verdauen.

Bananen sind ein absolutes „Superfood“, und können buchstäblich zu jeder Ernährungsweise beigefügt werden. Doch denk dran, esse sie nur dann wenn sie diese braunen Stellen haben. Sonst beeinträchtigen sie deine Verdauung und beinhalten auch nicht so viele gesundheitliche Vorteile. Hier sind mehr wertvolle Informationen über Bananen, die Du wissen musst. Von Medindia.com

1) Bananen sind eine sehr kalorienhaltige Frucht. Das Verzehren von nur einer Banane am Tag gibt dir ein energetisierendes Gefühl.

2) Die Banane ist als Nahrungsmittel besonders geeignet, wenn ein kleines, doch nährstoffreiches Nahrungsmittel in Situationen extremen Gewichtsverlusts oder Fiebers am besten ist, wenn der Körper schwach wird und Appetitlosigkeit vorhanden ist.

- 3) Sie sind eine gute Quelle für Kalium und Magnesium, die dabei helfen einen normalen Blutdruck aufrecht zu erhalten und sie sind gut für's Herz.
- 4) Der hohe Kaliumgehalt ist auch gut für die Gesundheit der Knochen.
- 5) Bananen helfen dem Kalziumverlust über die Harnwege, der durch einen Anstieg an Kaliionenwerten im Urin entsteht, entgegenzuwirken.
- 6) Bananen sind ein Säureblocker und schützen gegen Magengeschwüre. Sie enthalten eine Verbindung die man als Proteaseinhibitor bezeichnet, und diese schützt den Magen vor unfeindlichen Bakterien die Beschwerden im Magen und Darm verursachen können.
- 7) Bananen sind auch dafür bekannt die Zellteilung zu stimulieren. Dies macht die Magenschleimhaut dicker und wirkt als Barriere gegen die Magensäure.
- 8) Vorfälle wie Durchfall können den Körper leicht austrocknen und entleeren die Elektrolyte. Die Einnahme der Banane hilft den Verlust an Kalium wieder auszugleichen und hilft die Herzfunktion aufrecht zu erhalten.
- 9) Bananen sind reich an der löslichen Faser Pektin. Es hilft zu einer gesunden Verdauung beizutragen und löst Verstopfung.
- 10) Sie sind reich an Fructooligosacchariden die präbiotisch wirken und das Wachstum freundlicher Bakterien im Darm anregen.
- 11) Fructooligosaccharide produzieren Verdauungsenzyme welche die Aufnahme von Nährstoffen verbessern.
- 12) Bananen enthalten kurzkettige Fettsäuren, die von den Zellen im Darmtrakt dringend zum gesund beleiben benötigt werden. Dies verbessert ebenso die Aufnahme von Nährstoffen.
- 13) Sie sind reich an Carotinoiden, das sind Antioxidantien, und schützen vor chronischen Krankheiten. Sie sind auch reich an antioxidativen Phenolverbindungen.
- 14) Die Banane ist für ihren wohltuenden Effekt bekannt. Sie besitzt einen Bestandteil namens Tryptophan, der in Serotonin umgewandelt wird und somit die Stimmung aufbessert.
- 15) Sie ist ein ideales Lebensmittel für den Verzehr direkt nach einem strapaziösen Konditionstraining. Die einfachen Zucker, die enthalten sind, versorgen und normalisieren schnell den Blutzuckerspiegel.