

5 Beschwerden, bei denen Bananen besser als Medikamente helfen



Bananen sind sehr lecker und sollten einen festen Platz in unserem Speiseplan haben. Und das nicht nur wegen ihres Geschmacks: Es ist erwiesen, dass Bananen wichtige Nährstoffe enthalten, die unsere Gesundheit fördern.

Diese tropische Frucht versorgt den Organismus mit Energie, Mineralstoffen und Vitaminen und ist deshalb in allen Diäten – auch bei Abnehmdiäten – empfehlenswert. Die Banane zählt zu den weltweit meist konsumierten Früchten und ist auch sehr gesund.

Viele verzichten auf diese leckere Frucht, da Bananen nach der Avocado als kalorienreichste Frucht eingestuft werden. Eine Banane enthält jedoch nur 90 Kalorien pro 100 g, deshalb hat sie keine negativen Auswirkungen bei Abnehmdiäten, bringt jedoch zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich.

Während die Banane den Reifungsprozess durchläuft, färbt sich ihre gelbe Schale zunächst an einigen Stellen dunkel, bis die Flecken schließlich die ganze Frucht betreffen. Manche Menschen mögen Bananen in diesem Zustand nicht mehr, sie sind dann sehr süß und weisen eine veränderte, vielleicht weniger angenehme Textur auf. Nur wenigen Personen ist dagegen bewusst, dass sich die positiven Effekte der Banane auf den Organismus und insbesondere auf das Immunsystem mit zunehmender Dunkelfärbung der Schale erhöhen.

In einer von japanischen Wissenschaftlern vor Kurzem veröffentlichten Studie wurde festgestellt, dass reife Bananen das Zytokin TNF (Tumornekrosefaktor) enthalten. Dieses Zytokin spielt im Immunsystem eine wichtige Rolle, wird von Abwehrzellen freigesetzt und wirkt dann auf andere Zellen. Dieser Inhaltsstoff macht die Banane daher zu einem Lebensmittel, das die Bekämpfung von Krebserkrankungen unterstützen kann. Zytokin ist so effektiv, dass es gegen abnorme, tumorös entartete Zellen im Körper wirksam ist.

Die Funktion des Zytokins wird mit der von Lentinan verglichen, ein Immunstimulanz, das intravenös verabreicht wird und zudem eine krebshemmende Wirkung hat.

Der Gehalt an TNF nimmt mit der Reife zu, das heißt, umso reifer die Banane ist, desto stärker ist auch ihre krebshemmende Wirkung.



Umso reifer, desto hochwertiger die Inhaltsstoffe

Zusammensetzung und Nährwert der Früchte verändern sich im Laufe der Reifung, bestimmte Eigenschaften sind daher zu verschiedenen Zeitpunkten unterschiedlich stark ausgeprägt. Was Bananen betrifft, so ist erwiesen, dass ihr Gehalt an Antioxidantien mit der Reife zunimmt. Wenn außerdem dunkle Verfärbungen der Schale sichtbar werden, ist bereits ein Teil der ursprünglich enthaltenen Stärke in leichter verdauliche Zucker umgewandelt.

In der japanischen Studie wurden Versuche durchgeführt, die den Verzehr verschiedener reifer Früchte beinhalteten: Bananen, Trauben, Äpfel, Birnen, Wassermelonen, Kakis und Ananas. Aus den erzielten Ergebnissen konnte schließlich geschlossen werden, dass die Banane die stärksten gesundheitsfördernden Effekte hat. Ihr Konsum führt zu einem Anstieg der Zahl der weißen Blutkörperchen im Blut und stärkt unsere Abwehr.

Um diese positiven Wirkungen erreichen zu können, ist der Genuss von 1 bis 2 Bananen täglich zu empfehlen.

Und was steckt noch Gutes in reifen Bananen?

Die Tatsache, dass Bananen krebshemmende Stoffe enthalten, sollte Anlass genug sein, um dieses Obst in unserer täglichen Ernährung zu berücksichtigen. Das ist jedoch nicht alles, was Bananen für uns tun können. Damit dir keine Zweifel bleiben, ob du in Zukunft häufiger Bananen isst, nennen wir dir hier noch weitere Eigenschaften dieser Frucht, die sich förderlich auf deine Gesundheit auswirken können.

Stärkung der Abwehrkräfte und Prophylaxe verschiedener Krankheiten

Wissenschaftler gehen davon aus, dass die Banane einen umso

höheren Immunabwehrgehalt an Tumornekrosefaktor aufweist, desto reifer sie ist. Schätzungen gehen von einer Zunahme der weißen Blutkörperchen und damit einer Stärkung der Immunabwehr auf das 8-fache aus.

Eine gesunde Verdauung

Eine durchschnittliche Banane enthält etwa 3 Gramm Ballaststoffe, die die Passage der Nahrung durch den Darmtrakt und eine gesunde Verdauung fördern. Bananen versorgen den Körper mit vielen Elektrolyten, wie sie besonders bei Durchfall benötigt werden. Auch probiotische Stoffe wie Fruktooligosaccharide sind in diesem Obst enthalten. Diese tragen zum Erhalt einer gesunden Darmflora bei.

Ein starkes Herz-Kreislauf-System

Da insbesondere reife Bananen sehr viel Kalium enthalten, bewirkt ihr Verzehr eine Reduktion des Natriumspiegels. Natrium kann zu Wassereinlagerungen im Gewebe führen und die Gesundheit des Herzens beeinträchtigen. In einer Metastudie, die in einer anerkannten, US-amerikanischen Fachzeitschrift zur Herzgesundheit veröffentlicht wurde, stellte sich heraus, dass Personen, die eine salzarme Ernährung mit kaliumreichen Lebensmitteln kombinieren, ein verringertes Risiko für Schlaganfall und koronare Herzkrankheit haben.

Kräftige Knochen

Das in Oregon, USA, angesiedelte Linus Pauling Institut für Mikronährstoffe berichtete, dass eine kaliumreiche Ernährung das Osteoporoserisiko mindern kann. Reife Bananen sind eine natürliche Kaliumquelle und die ebenso enthaltenen Fruktooligosaccharide verstärken zudem die Calciumabsorption im Verdauungstrakt, was die knochenstärkende Funktion dieser Früchte noch vergrößert.

Die wichtigsten Eigenschaften der Banane

Bananen enthalten viel Zucker, sowie verschiedene Mineralstoffe wie beispielsweise Kalium, Magnesium und etwas Eisen. Auch Betacarotin, Vitamine der B-Gruppe, Folsäure, Vitamin C, etwas Vitamin E und Ballaststoffe sind in Bananen zu finden.

Außerdem sind sie reich an Kohlenhydraten und liefern viel pflanzliche Energie. Bananen sind deshalb auch für Kinder ideal. Durch den hohen Kaliumanteil helfen Bananen bei der Entsorgung überschüssiger Flüssigkeit aus dem Organismus, so bleibt der Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht und Krankheiten wie Bluthochdruck oder Gicht kann damit vorgebeugt werden.

1) Hoher Blutdruck

Wer zu viel Natrium und zu wenig Kalium konsumiert, wird früher oder später wahrscheinlich an Bluthochdruck leiden. Deshalb ist es wichtig, den Organismus mit ausreichend Kalium zu versorgen – die Banane ist dafür eine ausgezeichnete Quelle. Empfohlen wird, jeden Morgen eine Banane zu verzehren. Mit dieser Gewohnheit wirst du für einen ausgewogenen Blutdruck sorgen.

2) Depressive Verstimmung

Viele Personen mit depressiver Verstimmung versichern, sich nach dem Konsum einer Banane besser zu fühlen. Dies ist auf das darin enthaltene Tryptophan – eine essentielle Aminosäure – zurückzuführen. Da der Organismus diese Aminosäure nicht selbst synthetisieren kann, muss sie über die Ernährung aufgenommen werden. Tryptophan wird vom Organismus in Serotonin umgewandelt, diese Substanz ist auch als Glückshormon bekannt.

Eine Banane täglich reicht, um davon zu profitieren. Schon in wenigen Minuten wirst du dich entspannter und besser gelaunt fühlen.

3) Stress

Stress kann den Stoffwechsel beeinflussen und zu einem niedrigeren Kaliumspiegel führen. Die Banane ist perfekt, um diesen wieder auszugleichen, da sie viel Kalium enthält. Nach dem Verzehr dieser köstlichen Frucht wirst du dich gleichzeitig ruhiger und besser fühlen, wie wir bereits gesehen haben.

4) Verstopfung

Bananen sind ausgezeichnet für eine bessere Verdauung. Sie enthalten Pektin, ein Ballaststoff, der verdauungsfördernd wirkt und auch hilft, Schadstoffe aus dem Körper auszuschleiden. Deshalb helfen Bananen auch gegen Verstopfung oder eine verlangsamte Darmtätigkeit. Außerdem enthalten sie auch Probiotika, die den Verdauungsapparat unterstützen und gegen Blähungen und Spannungen vorbeugen.

5) Prämenstruelles Syndrom

Da Bananen reich an Vitamin B6 sind, beeinflussen sie den Blutzuckerspiegel positiv. Die Vitamine der B-Gruppe reduzieren gleichzeitig die prämenstruellen Symptome, unter denen viele Frauen leiden.

Der tägliche Verzehr einer Banane kann helfen, Bauchschmerzen zu lindern und Flüssigkeitsretentionen zu verhindern. Außerdem sorgen Bananen für gute Laune und wirken nervenberuhigend, was in diesen Tagen auch von Vorteil ist.