

Kleine Früchte Wiki

APFEL Über 30 Vitamine und Spurenelemente, 100 bis 180 Milligramm Kalium und viele andere wertvolle Mineralstoffe wie Phosphor, Kalzium, Magnesium oder Eisen trägt ein durchschnittlich großer Apfel in und unter seiner Schale. Dabei besteht er zu 85 Prozent aus Wasser und hat nur rund 60 Kilokalorien. Er ist gut zu Zähnen und Darm, Trauben- und Fruchtzucker liefern schnell Energie

HIMBEEREN sind reich an Vitamin B1, Vitamin B2 und Vitamin C, das immunstärkend ist. Auch Vitamin A sowie Eisen stecken in größeren Mengen in den roten Früchten. Aufgrund ihrer vielen wertvollen Inhaltsstoffe werden Himbeeren häufig für Saftkuren verwendet. 100 Gramm der leckeren Beeren bringen es zudem gerade einmal auf 34 Kalorien – somit sind Himbeeren auch gut für die Figur.

ERDBEEREN sind durch ihren hohen Vitamin C-Gehalt von 65 Milligramm pro 100 Gramm wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährungsweise. Mit nur 32 Kilokalorien pro 100 Gramm liefern sie dem Körper wenig Energie und erhalten die schlanke Linie. Darüber hinaus enthalten sie mit Ferula- und Ellagsäure sekundäre Pflanzenstoffe, die für ihre krebsvorbeugende Wirkung bekannt sind.

ANANAS steckt voller Nährstoffe A-Vitamine, B-Vitamine und C-Vitamine und stärkt so das Immunsystem, senkt den Blutdruck, hebt die Stimmung und reguliert die Verdauung. Besonders geschätzt wird jedoch der hohe Anteil an Enzymen in Ananas: Die gesunde Südfrucht ist reich an Bromelin, Amylase, Peroxidase und Invertase. Hinzu kommen zahlreiche Mineralstoffe und Spurenelemente. Durch die Enzyme wird die Eiweißverdauung unterstützt und die Fettverbrennung angeregt, was die Ananas-Diät zu einem beliebten Mittel beim Abnehmen macht.

BANANE enthält unter anderem die Mineralstoffe Kalium und Magnesium, welche für die Funktion von Muskeln und Nerven sowie für die Energiegewinnung und den Elektrolyt-Haushalt wichtig sind. Besonders für Sportler ist eine ausreichende Versorgung mit den beiden Mineralien wichtig, da ihr Verbrauch durch intensives Training und Schwitzen steigt. Zudem kann

ein Mangel an Kalium und Magnesium Herzrhythmusstörungen auslösen. Auch andere Mineralstoffe und Spurenelemente stecken in Bananen, beispielsweise Phosphor, Kalzium, Eisen und Zink. In puncto Vitamine sind Bananen zwar nicht so ergiebig wie anderes Obst, aber immerhin decken 100 Gramm Banane bereits 12 Prozent des Tagesbedarfs an Vitamin C. Auch Vitamin A, Vitamin K und verschiedene Vitamine der B-Gruppe, vor allem Vitamin B6, sind in Bananen enthalten.

MANGO steckt voller Vitamin C, Vitamin E und B-Vitamine, zum Beispiel Vitamin B1 und Folsäure. Diese Vitamine sind unter anderem **wertvoll für das Immunsystem** und helfen, die Zellen vor den negativen Folgen von Stress zu schützen. Ganz besonders reich sind Mangos aber an Beta-Carotin, der Vorstufe von Vitamin A. Dieses Vitamin spielt nicht nur für die Zellerneuerung der Haut und die Abwehrkräfte eine wichtige Rolle, sondern wird auch für den Sehvorgang benötigt – so kann ein Mangel an Vitamin A zu Nachtblindheit führen. Mit drei Gramm Beta-Carotin pro 100 Gramm des Fruchtfleisches gehören Mangos zu den carotinreichsten Obstsorten. Außer Vitaminen liefern Mangos zudem auch wichtige Mineralstoffe, wie zum Beispiel Kalium, Magnesium und Kalzium.

ZITRONE ist äußerst gesund. Dies liegt vor allem daran, dass sie große Mengen an Vitamin C enthalten. Vitamin C stärkt das Immunsystem und kann somit der Entstehung von Erkältungen vorbeugen. Daneben agiert das Vitamin im Körper aber auch als Radikalfänger: Es fängt freie Radikale ab und sorgt dadurch für einen verbesserten Zellschutz. In 100 Gramm Zitronen-Fruchtfleisch können bis zu 50 Milligramm Vitamin C stecken. Damit ist der Tagesbedarf an Vitamin C bereits zur Hälfte gedeckt. Mehr Vitamin C steckt nur in wenigen Obstsorten – unter anderem in Acerola-Kirschen, Guaven, Papayas oder schwarzen Johannisbeeren. Neben Vitamin C sind in Zitronen außerdem erwähnenswerte Mengen an Kalium, Magnesium und Kalzium enthalten.

GRAPEFRUCHT gehört wohl zu den gesündesten Früchten überhaupt, denn ihre Inhaltsstoffe wirken sich in vielfältiger Weise positiv auf unseren Körper aus. So baut der Bitterstoff Naringin, der in Grapefruits, Pampelmusen und Pomelos enthalten ist, Cholesterin ab. Darüber hinaus regen die Bitterstoffe der Grapefruit die Verdauung, insbesondere die Fettverdauung, an. Der geringe Kaloriengehalt der Grapefruit ist darauf zurückzuführen, dass sie zum größten Teil aus Wasser besteht. Neben dem großen Wasseranteil enthalten

100 Gramm Grapefruit noch 8 Gramm Zucker, 0,2 Gramm Fett sowie verschiedene Vitamine und Mineralstoffe. An Vitaminen enthält die Grapefruit vor allem Vitamin C. 100 Gramm decken den Tagesbedarf an Vitamin C bereits zu 59 Prozent ab. Daneben enthält die Grapefruit auch noch Vitamin A, B1, B2 und B6 sowie die Mineralstoffe Kalium, Calcium und Magnesium.

KIWI kann der Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C gedeckt werden: 80 bis 120 mg des Vitamins stecken in 100 Gramm Kiwi. Hinzu kommen E- und B-Vitamine sowie die Mineralstoffe Magnesium, Phosphor, Kalium, Kalzium und Eisen. Außerdem stecken wertvolle Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren im Fruchtfleisch sowie Antioxidantien in der Schale. Gleichzeitig beinhaltet eine Kiwi nur etwa 43 Kilokalorien. In dieser Obstsorte ist außerdem das Enzym Actinidin enthalten, das zur Spaltung von Eiweiß führt. Kiwis sollten daher nicht in rohem Zustand mit Milchprodukten vermischt werden, da diese sonst einen bitteren Geschmack annehmen.

ORANGE ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. So enthalten 100 Gramm ihres Fruchtfleisches rund 50 Milligramm Vitamin C – mehr als die Hälfte des empfohlenen Tagesbedarfs. Das Vitamin stärkt das Immunsystem und schützt uns so vor Infektionen. Zudem verbessert Vitamin C die Aufnahme von Eisen, das für den Sauerstofftransport im Blut benötigt wird. Der Mineralstoff findet sich ebenfalls in den runden Früchten (0,4 Milligramm pro 100 Gramm). Außerdem stecken in Orangen unter anderem Vitamine der B-Gruppe, Folsäure und Phosphor.

MELONE zählt zahlreiche Vitamine zu ihren Inhaltsstoffen: Neben Vitamin B1, B2 und C enthält sie vor allem Provitamin A. Dieses Provitamin wird im Körper zu Vitamin A umgewandelt und spielt für das Zellwachstum sowie für den Sehvorgang eine wichtige Rolle. 150 Gramm Honigmelone decken den Tagesbedarf an Vitamin A bereits vollständig ab, die gleiche Portion dieser Melonenart entspricht dem halben Tagesbedarf an Vitamin C. Darüber hinaus enthält die Honigmelone auch verschiedenste Mineralstoffe, neben Kalium vor allem noch Kalzium, Eisen, Natrium, Magnesium und Phosphor.

Und viele mehr....

SUPERFOODs

Was macht die Superfoods eigentlich so super?

Ganz einfach: Im Vergleich zu anderen Lebensmitteln strotzen sie nur so vor Mineralien, Vitaminen und Antioxidantien. Dank ihrer sehr hohen Nährstoffdichte decken selbst kleine Mengen, wie die in unseren Superfood Smoothies, bereits Ihren täglichen Bedarf an Vitaminen und Co. Solche Energiepakete sind zum Beispiel:

rotes Gemüse

Beeren aller Art

Meeresgemüse

Chia-, Hanf-, Leinsamen

Gojibeeren

Maquibeeren

Quinoa

Maca

(ungeröstetes) Kakaopulver

Granatapfel

Kohl

Spinat

Brokkoli

Weizengras und vieles mehr.

DETOX

Detox - die Reinigung von innen, Mit Säften und Smoothies und einer Ernährungsumstellung kehren Energie und Form zurück. Eine Detox-Kur kurbelt den Stoffwechsel an, klärt das Hautbild, stärkt das Immunsystem und gibt neue Energie. Hier sind einige wichtige Zutaten für die Entgiftung:

- Zitrusfrüchte (Zitronen, Limetten, Grapefruits, Orangen) als Vitaminbomben und zur Anregung des Appetits
- Bittersalate (Endiviensalat/Zuckerhut/Chicoree/Radicchio) als Bitterstofflieferanten und zur Anregung der Leber

- Scharfe Gewürze (Ingwer, Chili, Cayennepfeffer) zur Anregung der Verdauung
- Algen (z.B. Chlorella oder Spirulina) mit wichtigen sekundären Pflanzenstoffen zur Entgiftung
- Kokoswasser oder Kokosöl zum Binden von Giftstoffen
- Quellwasser oder sauberes, gefiltertes Wasser als Transportmedium
- Kräuter (Minze, Löwenzahn und Brennnessel) für Magen, Leber und Galle
- Beeren für Vitamine und Antioxidantien
- Zimt für den Blutzuckerspiegel
- Grüner Tee / Mate für Energie

