



Bananen der Wunderheiler im gelben Kittel

Die Fakten der Bananen ist reich an Ballaststoffen und voller Vitamine. Bananen sind wohl eine der nahrhaftesten und natürlichsten Lebensmittel, die die Gewichtsabnahme fördern und helfen und unser Immunsystem stärken.

Bananen sind sehr reich an Vitamin B6 und sie enthalten geringe Mengen an Vitamin C, Mangan, Kalium und natürlich auch Faser.

Sportler lieben und schätzen die Kalium - Power der Bananen das durch diese hohe Energie quasi wie legales Doping wirkt. Das ganze ist sogar so effektiv Sport-Energy-Drinks daraus gemacht werden.

Die Banane dein Arzt im gelben Kittel – Und das kann Sie alles

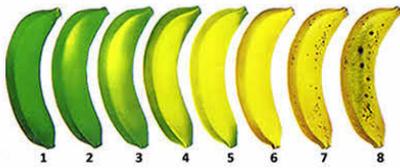
Eine durchschnittliche Banane mit ca. 120g – enthält satte 471 mg Kalium und nur 1 mg Natrium, bloß eine reife Banane pro Tag hilft, hohen Blutdruck zu verhindern und vor Arteriosklerose zu schützen.

Die Wirksamkeit der kaliumreichen Lebensmittel wie Bananen in Zusammenhang mit der Senkung des Blutdrucks wurde durch eine Reihe von Studien bestätigt. Zum Beispiel verfolgten Forscher mehr als 40.000 Männer über vier Jahre, um die Auswirkungen der Ernährung auf den Blutdruck zu bestimmen. Männer, die Lebensmittel mit erhöhtem Kaliumanteil aßen, als auch Lebensmittel mit hohem Magnesiumanteil, hatte ein erheblich verringertes Risiko für einen Schlaganfall.

Bananen für starke Knochen.

Zusätzlich zu diesen Herz-Kreislauf Vorteile wurde festgestellt, dass das Kalium in den Bananen auch dazu beitragen kann, die Knochen stärken. Denn das Kalium senkt die erhöhte Ausscheidung von Kalzium aus den Knochen bei einer Salzreichen Ernährung.

Welche Banane solltest du essen?



Richtige Antwort Nummer #8

Ob du es glaubst oder nicht

Eine vollreife Banane hat die Fähigkeit, abnormale Zellen im Körper zu bekämpfen. Je reifer die Banane desto besser ist die Anti-Krebs-Qualität der Tumornekrosefaktor. Je mehr dunkle Flecken je höher die Qualität seiner Immunsystemstärkung.

Nur 1 Banane pro Tag reicht aus, um dein Immunsystem zu stärken.

The Chinese University of Hong Kong

www.FitnessTester.TV

Warum man am besten nur voll Reife gelbe Bananen essen soll.

Laut einer japanischen Wissenschaftlichen Forschung haben voll reife Bananen mit dunklen Zucker Flecken auf der gelben Schale eine Substanz namens TNF (Tumor-Nekrose-Faktor) produziert, die die Fähigkeit zur Bekämpfung von abnormen Zellen in unserem Körper hat. Somit haben die Bananen mit den dunklen Flecken die höchste und beste Stärkung des Immunsystems. Daher gilt je reifer die Bananen desto besser die Anti-Krebs-Qualität. Nur gelbe Bananen mit vielen dunklen Flecken haben eine 8x höhere Wirksamkeit zur Verbesserung der weißen Blutkörperchen als die noch fast grünen Bananen.

Bananen verändern sich beim Reifen

Es ist eine bewiesene Tatsache, dass Nährstoffgehalt der Früchte sich leicht verändert während sie reifen. Wenn eine Banane reift und langsam gelb wird, ändert sich auch ihr Gehalt an Antioxidantien der in reifen Bananen steigt. Diese Antioxidantien in reifen Bananen schützen deinen Körper vor Krebs und Herzkrankheiten.

Aber wo Sonne scheint gibt es auch Schatten.

Während reifende Bananen ihren Nährwert verändern verlieren sie leider auch einige Vorteile. Der Reifeprozess von Bananen besteht im Wesentlichen darin, Stärke in Glucose abzubauen und Fruchtsäuren sowie Ethen zu bilden. Ethen fungiert als Reifungshormon.

Während der Reifung verringert sich der Stärkegehalt der Banane von 70 % auf 30 %. Das Aufkommen reduzierender Zucker (Glukose, Fructose) nimmt von 1 % auf 18 % zu, das Aufkommen nicht reduzierender Zucker (Sachharose) steigt von 2,3 % auf 27 %

In grünen Bananen liegt das Stärke-Zucker-Verhältnis bei 20:1. Vollreife Bananen haben ein Verhältnis von 1:20. Mit dieser Veränderung schmeckt die Banane im Laufe der Reifung daher auch immer süßlicher die sind zwar leichter zu verdauen, aber der glykämische Index erhöht sich auch.

Bananen haben den Tumor-Nekrose-Faktor (TNF)

Tumor-Nekrose-Faktor (TNF) ist ein Zytokine, Substanzen von bestimmten Zellen des Immunsystems, die einen Einfluss auf andere Zellen sezerniert. Dies ist in der Tat hilfreich bei der Bekämpfung von abnormen Tumorzellen im Körper. Die Forschung an der Reifung von

Bananen hat bewiesen, dass das Niveau der TNF-Induktion deutlich mit den dunklen Flecken auf der Bananen-Schale erhöht wird, bevor die gesamte Bananenschale braun geworden ist. Die Untersuchungen ergaben, dass die Aktivität der Bananen vergleichbar mit der von Lentinan, eine chemische Immunstimulans ist, welche auch intravenös als Antikrebsmittel verabreicht wird. So können reife Bananen als Antikrebsmittel durch die Stimulierung der Produktion von weißen Blutzellen in der menschlichen Zelllinie agieren.

Reife Bananen ab in den Kühlschrank

Sobald Bananen voll gereift sind einfach in den Kühlschrank legen um den Verlust weiterer Vitamine zu minimieren. Frische Bananen mit braunen Flecken auf der Schale sind reif genug, um sofort gegessen zu werden. Achte bitte darauf, überreife Bananen, deren Haut schon komplett braun geworden oder aufplatzt sind zu vermeiden.