

News Mai 2018

HAFERFLOCKEN – DAS ULTIMATIVE GETREIDE! Warum Hafer so gesund ist



Haferflocken verbindet wohl kaum jemand mit dem Begriff Superfood. Zu Unrecht: Das Getreide macht lange satt, senkt den Cholesterinspiegel, und auch der Darm profitiert

Die meisten Menschen beachten die eher unscheinbaren Flocken im morgendlichen Müsli kaum. Dabei ist Hafer ein wahres „Superfood“. Das Getreide kann dabei helfen, den Blutzucker- und Cholesterinspiegel senken. Und den Darm schützen. Hafer sättigt in seiner Flockenform nicht nur besonders lange nach dem Frühstück, sondern kann auch für herzhaftere Gerichte oder zum Backen verwendet werden.

Ein wichtiger Inhaltsstoff sind z. B. die Beta-Glucane. Beta-Glucane verhindern einen starken Anstieg des Blutzuckerspiegels. Das ist besonders interessant für Menschen, die an Diabetes Typ 2 leiden.

Das Getreide ist außerdem ein guter Energielieferant – vergleichbar mit Reis. Ideal auch für Sportler – 100 Gramm haben ca. 332 KiloKalorien. Das

besondere und wichtige daran er besteht aus langen Kohlenhydratketten, wird somit langsamer abgebaut! Heißt der Blutzucker steigt nicht so schnell an, man hat nicht so schnell wieder Hunger und die Leistung fällt nicht so schnell wieder ab.

Hafer ist glutenarm und gleichzeitig deutlich nährstoffreicher als alle anderen Getreidearten.

Hafer und Vitamin B1: Für starke Nerven

In 40 Gramm Hafer finden sich 0,3 Milligramm Vitamin B1, womit ein Viertel des Tagesbedarfs gedeckt wäre. Kein anderes Getreide hat einen derart hohen B1-Level wie der Hafer. Und auch unter den Pseudogetreiden findet sich lediglich der Amaranth, der den Hafer in Sachen B1 – aber nur knapp – überbieten kann.

Das Vitamin B1 ist gemeinsam mit B6 DAS Nervenvitamin schlechthin, so dass sich ein massiver Mangel in Schwindel, Schlaflosigkeit, Müdigkeit und neurologischen Störungen (z. B. Nervenentzündungen) äußern kann.

Auch bei der Verwertung der Kohlenhydrate ist das B1 mit dabei, was dazu führte, dass man Zucker als Vitaminräuber bezeichnete. Denn für seine Verarbeitung ist B1 erforderlich, obwohl er selbst kein B1 liefert. Hafer hingegen schenkt dem Organismus viel mehr B1, als für die Verwertung seiner Kohlenhydrate benötigt wird.

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN



Hafer und Vitamin B6: Für eine ausgeglichene Psyche

In Sachen Vitamin B6 hat der Hafer die Nase ganz vorn und liefert von diesem Vitalstoff mit fast 1 mg pro 100 g mindestens die doppelte Menge Vitamin B6 als andere Getreide.

Hafer und Eisen

40 Gramm Hafer liefern überdies 2,4 mg Eisen. Auch hier haben es die anderen Getreide schwer, derart hohe Werte zu erreichen. Lediglich die Hirse sowie die Pseudogetreide Amaranth und Quinoa können den Hafer im Bereich Eisengehalt noch schlagen.

Hafer – Und das Magnesiumproblem ist nahezu gelöst

In 40 Gramm Hafer sind etwa 60 Milligramm Magnesium versteckt. Der ideale Lieferant bei sportlichen Betätigungen und Versorgung der Muskulatur!

Hafer – Ein ungewöhnliches Antioxidans

Die Wirkung von Getreide als Lieferanten für Antioxidantien wurde lange Zeit stark unterschätzt. Das hatte einen ganz einfachen Grund: Die Forscher wendeten die falschen Methoden an, um den Gehalt an Antioxidantien im Getreide zu ermitteln.

Avenanthramid aus Hafer verhindert u. a. die Oxidation des LDL-Cholesterins – und oxidiertes Cholesterin ist bekanntlich genau DAS Cholesterin, das Probleme bereitet und zu den gefürchteten Ablagerungen in den Blutgefäßwänden führt. Besonders effektiv ist die Schutzfunktion des Avenanthramid, wenn es zusammen mit Vitamin C aufgenommen wird.

Neben genannten Vorteilen bietet Hafer/Haferflocken noch eine Vielzahl an wichtigen Mineralien, Spurenelementen und kann einen wichtigen Beitrag zur Versorgung mit pflanzlichem Eiweiß leisten!

Also eine Menge von Gründen ein tägliches Portionchen dieses Topp-Getreides in seinen Ernährungsplan mit aufzunehmen. In Hafermilch, Milch, Joghurt, O-Saft etc. eine äußerst gesunde Angelegenheit!