

Folgende Bohnen kennen wir:

1. **Proteinbohnen:** Sojabohnen, schwarze Bohnen, schwarze Bohnen mit grünen Kernen, Linsen, Mungo-, Pinto-, Kidney- oder rote Bohnen und Edamame-Kerne sind alle reich an Protein, wobei alle 50 Gramm frischer Bohnen 7 Gramm Protein enthalten - was dem Protein entspricht Inhalt von 30 Gramm Fleisch, sowie viele Vitamine.
2. **Stärkehaltige Bohnen:** Mungobohnen, Kidney- oder rote Bohnen und Pintobohnen sind nicht nur reich an Proteinen, sondern auch reich an Stärke und enthalten eine Reihe von Nährstoffen.
3. **Wissenswertes über andere „Bohnen“:** Erbsen gelten als Gemüse, und grüne oder grüne Bohnen sind eigentlich eine Frucht. Beide sind kalorienarm, reich an Ballaststoffen und Probiotika und sogar vorteilhaft für einen gesunden Stuhlgang.

Nährstoffe in Bohnen

Bohnen sind reich an Eiweiss und enthalten auch östrogenähnliche Inhaltsstoffe wie Soja-Isoflavone und Isoflavone, die helfen können, die Symptome der Menopause wie Nachtschweiss, Hitzewallungen, Hautprobleme und psychischen Stress durch Östrogenmangel zu verbessern.

So der Beschrieb von Bohnen. Doch leider sieht es anders aus.

Östrogeneähnliche Inhaltsstoffe braucht keine Frau, die sich gesund ernährt. Wechseljahrbeschwerden werden verursacht durch einen übersäuerten, vergifteten Körper und hat mit Hormonen nichts zu tun. Wenn Sie sich gesund ernähren verschwinden alle Wechseljahrbeschwerden.

Bei einer Hitze ab 43 Grad gerinnen Proteine. Ob der Körper trotzdem noch von Proteinen profitieren kann ist fraglich. Man kann lesen, dass durch die Denaturierung die Eiweisse leichter verdaulich sind. Doch das Eiweiss schwimmt oben auf dem Wasser und wird sowieso weggeschüttet.

Bohnen, egal wie lange Sie sie einweichen und kochen verlieren Nährstoffe und fördern Blähungen, aber auch Entzündungen.

Das Gute, sie entfernen freie Radikale und sind ballaststoffreich. Ihr Körper wird

Ihnen schnell sagen, ob er Bohnen gut verdauen kann. Rebliert der Darm mit starken Blähungen, tauchen Gelenkschmerzen über Nacht auf, wissen Sie, dass ihnen Bohnen nicht zusagen.

Klienten halten sich an unser E-Book von der Onlineberatung.