Wer hätte gedacht, dass die verrückten Cartoons im TV, mit denen wir aufgewachsen sind, schlaue Aussagen machen? Ältere Zuschauer erinnern sich vielleicht an „Popeye the Sailor Man“, der Spinatdosen verschlang, wenn er einen Muskelaufbau brauchte, um gegen den böartigen Bluto zu kämpfen. Wie sich herausstellte, war Popeyes Strategie überraschend solide.

Natürlich kam dann die Fleisch- und Milchindustrie, die behauptet haben, dass das nicht stimme. Dass der Mensch tierische Proteine brauche um Muskeln aufbauen zu können. So haben «gekaufte» Sportler begonnen kiloweise Fleisch und literweise Milch zu vertilgen. Erst nach mehreren Jahrzehnten haben sie gemerkt, dass sie mit dieser Ernährung zu den Verlierern gehörten. Die Folge dieser Ernährung: Die Krebser- und andere Erkrankungen, z.B. Herzkreislauf, Diabetes... explodierten.

In einer [Studie](#), die erst letzte Woche im *Journal of Nutrition* veröffentlicht wurde, stellten die Forscher fest, dass der Verzehr **einer Tasse** (wir empfehlen mehr) **grünem Blattgemüse pro Tag** die Muskelfunktion *erheblich* steigert.

Nitratreiches Gemüse verbessert die Muskelkraft - auch ohne den Vorteil von Bewegung.

Die Wissenschaftler, aber auch wir, raten jedoch täglich Bewegung zu suchen. Nicht nur wandern, sondern joggen und Krafttraining.

Warum?

Regelmässig Sport zu betreiben hilft bei:

1. Das Risiko zu verringern an Diabetes, Herzerkrankungen, Krebs, Autoimmunerkrankungen u.a. zu erkranken.
2. Übergewicht oder Fettleibigkeit vorzubeugen.
3. Den Blutdruck zu senken.
4. Für stärkere Knochen. Belastungsübungen wie Gehen, Tanzen und Treppensteigen zwingen Sie, gegen die Schwerkraft zu arbeiten, wodurch

Ihre Knochen gestärkt werden.

5. Die Psyche zu stärken und Stress abzubauen.
6. Sie schlafen besser.
7. Und natürlich bei der Stärkung des Immunsystems.

Nitrate und Nitrite - Freunde oder Feinde?

Forscher schreiben Nitraten im Gemüse die Fähigkeit zu, die Gesundheit zu verbessern – aber diese Verbindungen sind ein zweischneidiges Schwert, das sowohl schädlich als auch hilfreich sein kann.

Nitrate kommen natürlich im menschlichen Körper vor – ebenso wie in Obst und Gemüse. Sie werden auch zu verarbeitetem Fleisch hinzugefügt, um Verderb und Bräunung zu verhindern.

Nitrate können vom Körper in Nitrite umgewandelt werden. Einerseits können Nitrite die Produktion von blutdrucksenkendem Stickoxid steigern. Sie können jedoch auch zu schädlichen Nitrosaminen werden, insbesondere wenn sie **hoher Hitze** ausgesetzt und mit Protein (wobei Protein bei einer Hitze ab 43 Grad gerinnt) kombiniert werden.

Glücklicherweise verhindert ihr hoher Gehalt an antioxidativem Vitamin C bei Blattgemüse die Bildung von Nitrosaminen, wodurch die gesundheitsfördernden Wirkungen von Nitraten erhalten bleiben.

Blattgemüse ist reich an den Vitaminen A, C, E und K und enthält auch Carotinoide – natürliche Pflanzenpigmente mit krankheitsbekämpfenden Eigenschaften. Neben herzgesunden Nitraten sind Blattgemüse eine gute Quelle für Folsäure, eine Form von Vitamin B, die zum Schutz vor Krebs und Schlaganfällen beiträgt. Schliesslich runden gesunde Mengen der essentiellen Mineralien Eisen, Magnesium, Kalium und Kalzium die Liste der wichtigen Mikronährstoffe ab.

Reich an Ballaststoffen, kalorienarm – und mit einem niedrigen glykämischen

Index - scheinen Blattgemüse speziell für die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden entwickelt worden zu sein. Mutter Natur macht es möglich. Für maximalen Nutzen entscheiden Sie sich für Bio-Grün. Pestizid-Grün enthält keine Nährstoffe mehr, da könnten Sie auch Papier essen.

Quellen:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2021/03/210324132309.htm>

<https://blog.lifeextension.com/2017/12/6-reasons-to-eat-beets.html>

<https://www.ars.usda.gov/plains-area/gfnd/gfhnrc/docs/news-2013/dark-green-leaf-y-vegetables/>

<https://www.ecu.edu.au/news/latest-news/2020/08/broccoli-and-brussels-sprouts-a-cut-above-for-blood-vessel-health>

<https://www.healthline.com/nutrition/are-nitrates-and-nitrites-harmful#risks>

Anmerkung: Natürlich halten sich unsere Klienten an die Informationen in unserem E-Book. Dann wird alles gut.