

Popeye, der Seemann, erlangte bekanntermassen durch den Verzehr von Dosenpinat neue Energie und nutzte seine muskelaufbauenden Eigenschaften, um Olive Oyl immer wieder zu retten. Obwohl es weit hergeholt erscheinen mag, zeigen neue Forschungsergebnisse, dass Spinat, die das Pflanzenhormon 20-Hydroxyecdysol enthalten, in Kombination mit Krafttraining tatsächlich die Muskelkraft und -qualität dramatisch steigern können.

Generell ist grünes Gemüse und grüner Salat zu empfehlen. Mit den enthaltenen Aminosäuren kann der Körper das wichtige Protein, das die Muskeln brauchen, selber produzieren.

Sie denken nun, dass Sie keine Kuh sind und kein Grünzeug essen wollen und stürzen sich auf Fleisch, Milchprodukte, Eier usw. Nur, diese Nahrung verliert ihr Eiweiss, da es in der Regel gekocht wird. Ab 43 Grad Wärme gerinnt das Eiweiss und hat somit keinen Nutzen mehr.

Sportler, die immer noch wie früher denken, kennen das, sie essen viele tierische Produkte und haben immer zu wenig Eiweiss. Auf dem Sportplatz sind sie müde. Sie stopfen dann zusätzliches Eiweiss in Pulverform in ihren Körper. Doch auch das Pulver ist tot.

Quelle: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34959924/>