



Bild: pixabay.com

Vorteile um Krankheiten vorzubeugen

Smoothies und Säfte erhöhen die Bioverfügbarkeit von sekundären Pflanzenstoffen aus vielen pflanzlichen Rohkostprodukten. Smoothies erhöhen die antioxidativen Eigenschaften, während Säfte die Bioverfügbarkeit von Vitamin C erhöht. Natürlich ist die beste Ernährung immer noch Lebensmittel normal zu essen und gründlich zu kauen. Für viele von uns ist dies jedoch eine herausfordernde und zeitaufwändige Angewohnheit. Langes kauen ist nicht sexy.

Je mehr Phytochemikalien (Pflanzenstoffe) wir essen, desto geringer ist unser Krankheitsrisiko, insbesondere bei Erkrankungen wie Herzerkrankungen, Typ-2-Diabetes, Krebs und neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer und Parkinson.

Da bei Smoothies und Säften normalerweise Rohprodukte verwendet werden, können sie erheblich mehr sekundäre Pflanzenstoffe liefern, als wenn Sie beim Kochen alles vernichten. Zum Beispiel sind das Isothiocyanate sekundäre Pflanzenstoffe, die in Kreuzblütlern vorkommen und eine starke Antikrebswirkung haben. Wir absorbieren mehr Isothiocyanate aus rohem als aus gekochtem Gemüse, sodass wir eine maximale Dosis erhalten. Kohl, Blumenkohl, Brunnenkresse und Rüben in einem Smoothie oder in Säften wäre wesentlich besser als gekocht.

Vorteile für die Herzgesundheit

Das Trinken von Obst- und Gemüsesäften kann spezifisch vor Herzerkrankungen schützen, vor allem durch Senkung des Blutdrucks und Verbesserung des Blutfettprofils (im Grunde genommen durch Senkung des LDL-Cholesterins und der Triglyceride).

Gewichtsabnahme, erhöhter Vasodilatation (Öffnung der Blutgefässen) durch Stickoxidproduktion und verringerter Produktion freier Radikale im Blut. So kann das Blut auch ohne Blutverdünner optimal fließen.

Nutzen für die Darmgesundheit

Das Entsaften kann auch dem Darmmikrobiom zugute kommen. Säfte fördern einen signifikanten Anstieg von „guten“ Darmbakterien.

Entzündungshemmende Vorteile

Pflanzenreiche Smoothies können Entzündungen im Zusammenhang mit Autoimmunerkrankungen reduzieren. Schmerzen und Gelenschwellungen klingen ab. Klienten halten sich strikt an das E-Book, welches sie in der Onlineberatung bekommen haben.

Smoothis: Vorteile

Beim entsaften wird der Saft vom Fruchtfleisch getrennt, so dass das Fruchtfleisch weggeworfen wird. Bei einem Smoothies essen oder trinken Sie die ganze Frucht, resp. das ganze Gemüse. Und das kann eine gute Sache sein, denn der Hauptbestandteil des Fruchtfleisches sind wertvolle Ballaststoffe. Gemischtes Obst und Gemüse in einem Smoothie behält alle Ballaststoffe, die wir brauchen. Ein wichtiger Nährstoff für eine gesunde Verdauung und zur Vorbeugung von chronische Krankheiten.

Smoothies enthalten eine Fülle von Flavonoiden, also wichtige Phytonährstoffe.

Wenn Sie auf Ihr Gewicht achten müssen, sind Smoothies dank all der faserigen Teile sättigender als nur Säfte. Sie können zudem gesundes Fett wie Avocado, Samen oder Nüsse hinzuzufügen. Das Fett verlangsamt die Absorption des Zuckers in den frischen Früchten, sodass Sie länger satt bleiben können und nicht unter einem plötzlich erhöhten Blutzucker und einem anschliessenden zu tiefen Blutzucker leiden.

Nachteile von Smoothies

Die bereits oben erwähnten Blutzuckerschwankungen. Da Smoothies flüssige Mahlzeiten sind, können wir sie zu schnell verzehren und daher überschüssige Kalorien aufnehmen, bevor wir uns bewusst werden, dass sie eigentlich satt sind. Es ist deshalb angebracht auch Smoothies zu kauen und nicht einfach zu trinken.

Die Früchte, Wurzeln und Blätter, die unsere Vorfahren assen, waren weitaus faseriger als Pfirsiche, Pflaumen und Äpfel. Smoothies reduzieren den Kaubedarf noch weiter, was zu schwächeren Massetermuskeln und unterentwickelten Mundhöhlen führen kann, insbesondere bei Babys und Kleinkindern. Stickstoffmonoxid, die Vasodilatator-Chemikalie, die Sie aus Blattgemüse erhalten, wird durch Enzyme und Bakterien in Ihrem Speichel metabolisiert. Kauen Sie nicht, dann reduzieren Sie die Aufnahme dieses wunderbaren Nährstoffs.

Wenn Sie Ihre eigenen Smoothies herstellen, können Sie die Qualität der Zutaten, aus denen sie hergestellt werden, vollständig kontrollieren. Stellen Sie Ihren Smoothie IMMER selber her. In Bioqualität und in voller Frische.

Vorteile des Entsaftens

Beim Entsaften werden die Nährstoffe konzentriert, da die überwiegende Mehrheit der Vitamine und Mineralien in Früchten normalerweise im Saft enthalten sind - nicht im Fruchtfleisch und im Fasermaterial. Infolgedessen kann das Entsaften die Menge und Bioverfügbarkeit von Antioxidantien wie Vitamin C für eine bessere Absorption erhöhen. Ausserdem ist es für Menschen mit

Verdauungsstörungen einfacher, Nährstoffe in Säften aufzunehmen als in ganzen Früchten oder gemischten Smoothies. Darüber informieren wir unsere Klienten in unseren E-Books.

Da Ballaststoffe an den Zucker in Obst und Gemüse binden und dessen Verdauung verlangsamen, kann das Entsaften eine schnellere Energiedosis liefern. Während die meisten von uns keinen Zuckerschub brauchen, können Sportler, die in kurzer Zeit viele Kalorien metabolisieren, direkt vor einer Veranstaltung vom Safttrinken profitieren. Insbesondere Rüben- und Kirschsäfte wurden als Leistungssteigerer bei Sportlern empfohlen.

Probieren Sie das bei Ihrem nächsten Training einmal. Trinken Sie die Säfte 1 1/2 Stunden vor dem Training.

Nachteile des Entsaftens

Wie Sie bereits gelesen haben, entfernt das Entsaften den grössten Teil der Ballaststoffe, was eine schnelle Aufnahme von Zucker in den Blutkreislauf bedeutet. Infolgedessen kann es zu Blutzuckerspitzen kommen, die das Ins.-System (Zensur) belasten können, gefolgt von Zuckerunfällen, zu denen unter anderem Symptome wie Müdigkeit, Reizbarkeit, Benommenheit, Schwindel und Angstzustände gehören können.

Säfte sind nicht so sättigend wie feste Nahrung oder Smoothies. Was dazu führen kann, dass Sie mehr konsumieren, als Sie es sonst tun würden.

Betrachten Sie Apfelsaft: Sie können in wenigen Sekunden ein Glas davon trinken. Es würde viel länger dauern, bis Sie die entsprechende Anzahl mittelgrosser Äpfel konsumiert haben (es wären etwa drei Äpfel). Sie würden wahrscheinlich bereits beim zweiten Apfel satt werden. Während eine Tasse Saft Sie weiter hungern lässt.

Kaufen Sie nie fertige Säfte im Laden. Stellen Sie sie selber her. Auch wieder in Bioqualität und frisch.

Anmerkung: Diabetiker können frische Bio-Früchte aus dem eigenen Land problemlos essen. Noch besser: Essen Sie dazu Grünes (Salat, Gemüse, Blätter). Der Blutzucker steigt nicht an. Ihr Arzt warnt Sie vielleicht Früchte zu essen. Das ist jedoch ein Irrtum. Wir sehen seit 20 Jahren bei unseren Klienten, dass sie problemlos Früchte essen können.