Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

10.11. 2012

Superfoods nur ein Modewort oder steckt mehr dahinter?

Von Authentic Nutrients



Bild Rechte
Authentic Nutrients Schweiz

Was sind Superfoods?

(Dürrenäsch) Auch im deutschsprachigen Raum verbreitet sich das neue Modewort Superfoods mehr und mehr. Generell versteht man darunter Lebensmittel die besonders vorteilhaft für die Gesundheit sind und einen ausserordentlich hohen Gehalt an Nährstoffen besitzen. Solche Superfoods kommen aber nicht aus dem Labor oder von hochgezüchteten Pflanzen, sondern es handelt sich um altbewährte Naturprodukte. Diese versprechen viele Vorteile gegenüber konventionellen Lebensmitteln und künstlichen Nährstoffpräparaten.

Wozu Superfoods?

Moderne Nahrungsmittelproduktion hat dazu geführt, dass konventionelle Lebensmittel einen geringeren Nährwert aufweisen als zur vorindustriellen Zeit. Zudem wird heute das meiste Obst und Gemüse erst unreif geerntet, dann gelagert und transportiert, wodurch sich der Nährstoffgehalt bedeutend reduziert. Zudem gibt

es immer mehr umwelt- und lebensweisebedingte Stressfaktoren die unseren Bedarf an Vitalstoffen erhöhen. Eine hektische Lebensführung, Zigarettenrauch, Autoabgase, elektromagnetische Strahlung, und Chemierückstände (Pestizide, Herbizide, Fungizide, etc.) in Textilien wie auch in Nahrungsmitteln sind nur ein kleines Beispiel von täglichen Stressfaktoren die uns zusätzlich belasten.
Anstatt nun zu künstlich hergestellten Vitamin- und Mineralstoffpräparaten zu greifen, entdecken immer mehr Menschen, dass es sinnvoller ist die Lebensweise grundlegend zu verbessern und auf naturbelassene Nahrung und Superfoods zurückzugreifen. Diese Naturprodukte haben eine besonders hohe und synergetisch wirkende Zusammensetzung von Nährstoffen, die ausgewogen und ganzheitlich auf den Körper wirken. Superfoods haben ausserdem oft eine lange Tradition in verschiedenen Kulturen und haben sich somit über Jahrhunderte und teils gar Jahrtausende bewährt.

Nahrung oder Nahrungsergänzung?

Je nach Eigenschaft können Superfoods entweder als natürliche Nahrungsergänzung oder auch als fester Bestandteil der Ernährung angesehen werden. Da es sich um ganzheitliche Lebensmittel und nicht Extrakte oder raffinierte Erzeugnisse handelt, sind Superfoods generell auch für den täglichen Konsum geeignet. Dadurch können auf natürliche Weise möglichst alle wichtigen Vitalstoffe wie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, etc. abgedeckt werden.

Beispiele von Superfoods

Zu den mehr populären Superfoods zählt zum Beispiel neben Açaí die Goji-Beere, die als wahrscheinlich nährstoffreichste Frucht überhaupt gilt. Seit über 4000 Jahren von den Chinesen geschätzt ist diese Beere nicht nur ein Multivitamin- und Multimineralien-Lieferant, sondern bietet auch alle essentiellen Aminosäuren (das heisst diejenigen die der Körper braucht aber nicht selber herstellen kann), viele essentielle Fettsäuren, sowie Dutzende sekundäre Pflanzenstoffe die die Beere zu einer Frucht mit höchstem Antioxidantiengehalt macht.

Der höchste Gehalt an Antioxidantien unter Lebensmitteln wird dem Roh-Kakao zugeschrieben. Bereits von den Azteken und Mayas als “Nahrung der Götter” bezeichnet, schmeckt Roh-Kakao nicht nur gut sondern ist unter anderem auch das

Lebensmittel mit dem höchsten Gehalt an Magnesium, sehr viel Eisen, sowie Vitmain C. Ausserdem scheint an der Aussage “Schokolade macht glücklich” etwas dran zu sein, denn Roh-Kakao weist tatsächlich hohe Werte von den sogenannten “Liebes- & Glücksmolekülen” PEA und Anandamid auf.
Auch Mikroalgen wie Chlorella, Spirulina, und AFA-Algen enthalten sehr viel Chlorophyll. Während Chlorellla beispielsweise sehr gut für die Ausleitung von Giftstoffen ist, ist Spirulina eine hervorragende Quelle von Protein, und AFA-Algen bieten wertvolle Nahrung für’s Gehirn.

Beispiele von Superfoods

Auch das Wurzelgemüse Maca hat aphrodisierende Eigenschaften. Von den Inkas in den Anden wurde die Macawurzel ausserdem zur Steigerung von Kraft, Ausdauer, atlethischer Leistung und Konzentration konsumiert. Maca hat zudem die Eigenschaft den Hormonhaushalt auszugleichen, Menstruations- und Wechseljahre-Beschwerden zu lindern, wie auch bei Depressionen zu helfen. Nährstoffweise überrascht Maca mit einem sehr hohen Gehalt an B-Vitaminen, Vitamin C & E, Kalzium, Eisen, Potassium, Magnesium, Zink, Jod, sowie vielen essentiellen Fett- und Aminosäuren.

Zu empfehlende Superfoods sind auch Sprossen und die sogenannten “grünen” Superfoods. Sprossen von Sonnenblume, Alfalfa, Bockshornklee, Kresse, und Linsen (um nur ein paar wenige zu nennen) sind voller Leben und weisen eine hohe Konzentration an Proteinen, Vitaminen, Mineralien, Enzymen, Antioxidantien, etc. auf. Sie können ganz einfach zu Hause und das ganze Jahr hindurch für wenig Geld gezogen werden.

Ebenfalls günstig und einfach zu ziehen sind Getreidegräser (Weizen, Gersten, Dinkel, Emmer, etc.) die sich entsaften lassen für wahre Nährstoff- und Chlorophyll-Bomben. Chlorophyll macht die grüne Farbe der Natur aus und wird von der Pflanze verwendet um Licht in Nahrung umzuwandeln (Photosynthese). Grüne Säfte wie zum Beispiel Weizengrassaft sind also gewissermassen flüssiges Sonnenlicht.

Eine weitere ausgezeichnete Quelle von essentiellen wie auch nicht-essentiellen Aminosäuren sind Hanfsamen. Obwohl sie einen sehr hohen Gehalt an wertvollem Protein haben sind sie sehr leicht verdaulich. Ausserdem haben Hanfsamen ein nahezu für den Menschen perfektes Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6 Fettsäuren. Diese essentiellen Fettsäuren spielen eine zentrale Rolle in Wachstum & Entwicklung,

Entzündungshemmung, Stimmungsregulation, Immunabwehr, Herzkreislauf-Gesundheit, und vieles mehr. Hanfsamen liefern ausserdem viel Magnesium, Zink, Eisen und Vitamin E.

Die Liste geht natürlich noch viel weiter und neben der Acai-Beere, Bienenpollen, Camu-Camu, Acerola, Blaubeeren, Schisandra, Noni, Sanddorn, Ginseng, sowie Meeresalgen gibt es noch viele weitere nennenswerte Superfoods. Obwohl sie oft in bestimmten Regionen der Welt einheimisch sind, sind Superfoods mittlerweile fast global erhältlich. Dies bedeutet einerseits, dass beim Kauf jeweils auf höchste Qualität geachtet werden sollte, denn auch unter Superfoods gibt es eindeutige Qualitätsunterschiede (bezüglich Anbau, Verarbeitung, Lagerung, und Transport). Die wichtigsten Kriterien zu beachten sind Bio-Qualität, Rohkost-Qualität, und wenn möglich auch Fair Trade oder Wildsammlung. Anderseits sollte man aus gesundheitlicher und vor allem auch aus ökologischer Sicht zu schätzen wissen, dass Superfoods (wie auch gewöhnliche Lebensmittel) mittlerweilen fast rund um die Welt erhältlich sind. Was für ein enormes Privileg! Geniessen wir also lokale wie auch exotische Superfoods bewusst und mit Dankbarkeit zum Wohl unserer eigenen sowie der Gesundheit der ganzen Welt.

Über die Organisation:

Unser Motto „Zum Wohle von Mensch und Natur“ ist für unser Handeln bindend. Wir glauben fest daran, dass die Natur mit Ihrem reichhaltigen Nährstoffangebot alles für ein schönes und langes Leben für uns bereithält. Wir müssen Sie für uns und für unsere Kinder nur zu erhalten wissen.Unser Motto „Zum Wohle von Mensch und Natur“ ist für unser Handeln bindend. Als Spezialist für hochwertige Nahrungsmittel spüren wir Schätze auf, importieren und vertreiben wir fair gehandelte Rohstoffe, natürliche Superfoods, Erfrischungsgetränke, Nüsse, Trockenfrüchte, frische Tropfenfrüchte, Tee und erlesene Spezialitäten, die zum Teil auch von uns und unseren Partnern in kleiner Manufaktur sorgsam weiterverarbeitet werden. Unsere Kunden sind Endverbraucher, Einzel- und Großhändler im In- und Ausland.

AUTHENTIC NUTRIENTS Schweiz ist auf die Entwicklung, die Herstellung und den Handel hochwertiger und authentische Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungen spezialisiert. Diese Produkte werden vorwiegend in Bio-Qualität oder aus Wildsammlung unter der Marke Taste Nature angeboten.

• In der Schweiz ist es die einzige Marke, die für Superfoods steht und dafür bekannt ist, dass alle angebotenen Produkte über natürliche Rohkostqualität verfügen.
• Natürliche Superfoods sind die mit Abstand nährstoffdichtesten Lebensmittel, die die Natur zu bieten hat. Sie verfügen über eine weitaus höhere Menge an Proteinen, Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien, Aminosäuren, essentiellen Fettsäuren und Enzymen als anderes Obst und Gemüse und können somit als natürliche Nahrungsergänzungsmittel genutzt werden.
• Jede Kultur besitzt Pflanzen, die über einen besonders hohen Gehalt an Inhaltsstoffen verfügen. Superfoods - wie beispielsweise die Goji-Beere aus China - besitzen gesundheitsfördernde Eigenschaften, die normale Lebensmittel nicht bieten. Vor allem haben Sie eine lange Tradition in verschiedenen Kulturen und haben sich über Jahrhunderte und teils gar Jahrtausende bewährt.
• Superfoods sind qualitativ hochwertige Produkte, welche nicht nur ökologisch angebaut und geerntet, sondern auch fair gehandelt und sorgfältig unter größtmöglicher Erhaltung aller Nährstoffe weiterverarbeitet werden. Produkte die man guten Gewissens als wirklich „authentisch und Premium“ bezeichnen kann.

Pressekontakt:

Authentic Nutrients Schweiz
Jürgen Pichler
Sedelstr. 52
5724 Dürrenäsch

Tel: 0041 62 558 73 21
j.pichler @ authenticnutrients.ch

Kategorie
Medizin & Gesundheit

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/superfoods-nur-ein-modewort-oder-steckt-mehr-dahinter*