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

14.01. 2014

Superfoods nur ein Modewort und was steckt dahinter?

Von Authentic Nutrients



Bild Rechte
Authentic Nutrients Schweiz

(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 ausseror-dentlich 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.

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.

Zu den populären Superfoods zählt zum Beispiel neben Goji, die Açaí-Beere als wahrscheinlich die nährstoffreichste Frucht der Welt und wird bereits seit Hunderten von Jahren von der Bevölkerung des Amazonasgebietes zur Steigerung der Ausdauer, Energie und der allgemeinen Vitalität geschätzt und stellt somit einen wichtigen Bestandteil der Ernährung dar.

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.

Die Camu-Camu Frucht aus dem brasilianischen Regenwald ist der Toplieferant von Vitamin C. Die Acerola Kirsche schlägt, an zweiter Stelle liegend, alle gewöhnlichen Lebensmittel immer noch um Längen, beinhaltet sie doch getrocknet 15.000 mg Vtamin C auf 100 g Kirschen. Da es sich um ganzheitliche Lebensmittel und nicht um Extrakte oder raffinierte Erzeugnisse handelt, sind Superfoods generell auch für den täglichen Konsum geeignet.

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 Vitamin 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.

Zu empfehlende Superfoods sind auch wegen Ihres hohen Nährstoff- und Chlorophyllanteils, Getreidegräser wie Klee, Weizen, Gersten, Dinkel, Emmer, etc.. Chlorophyll macht die grüne Farbe der Natur aus und wird von der Pflanze verwendet um Licht in Nahrung umzuwandeln (Photosynthese). Grüne Säfte wie z.B. Gerstengrassaft sind also gewissermassen flüssiges Sonnenlicht.

Gerstengras gilt bereits seit der Antike als Heilmittel und Energiespender. In der Kombination Spirulina Gerstengras vereinen sich mehr als 7000 Vitalstoffe.
Beide verfügen über einen hohen Chlorophyll-Anteil, der das Immunsystem stärkt, die Zellen schützt und den Zellalterungsprozess verlangsamt. Die bessere

Sauerstoffversorgung regt alle Stoffwechselprozesse an und sorgt für ein gesundes Säure-Basen Gleichgewicht.

Nährstoffweise überrascht das Wurzelgemüse Maca mit einem sehr hohen Gehalt an Vitaminen und Spurenelementen und den aphrodisierende Eigenschaften. Von den Inkas in den Anden wurde die Macawurzel ausserdem zur Steigerung von Kraft, Ausdauer, athletischer Leistung und Konzentration konsumiert. Maca hat zudem die Eigenschaft den Hormonhaushalt auszugleichen, wie auch bei Depressionen zu helfen.

Die Liste geht natürlich noch viel weiter und neben Aronia, Blaubeeren, Hagebutten, Moringa, Noni, Sango, Schisandra, 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).

Anderseits sollte man aus gesundheitlicher und vor allem auch aus ökologischer Sicht zu schätzen wissen, dass Superfoods (wie auch gewöhnliche Lebensmittel) mittlerweile 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.

Daniel Glanzmann

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
Sedelstr. 52
5724 Dürrenäsch
Schweiz

Ansprechpartner:
Jürgen Pichler
Tel.: 062 558 7321
Fax: 062 55989 36
Email: j.pichler @ authenticnutrients.ch

authenticnutrients.ch

Kategorie
Trends & Lifestyle & Mode

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