Superfood Banane

Auch wenn die Banane viel Fruchtzucker enthält und im Vergleich zu anderen Obstsorten etwas mehr Kalorien liefert, so ist sie aber dennoch ein gesundes Lebensmittel, welches bei einer bewussten und ausgewogenen Ernährung nicht fehlen sollte.

Das Superfood ist vor allem reich an den Mineralien Kalium und Magnesium sowie am Vitamin B6. Vitamin B6 spielt eine entscheidende Rolle im Eiweißstoffwechsel und beugt unteranderen Erschöpfung und Müdigkeit vor. Kalium und Magnesium hingegen sind unentbehrlich für Muskeln, Nerven und das Herz.

Besonders Sportler können von dieser Zusammensetzung profitieren, da durchs Schwitzen der Verbrauch von diversen Mineralien erhöht ist. Aber auch für die anschließende Muskelregeneration werden die Mineralien benötigt. Zudem ist der Fruchtzucker gerade für Sportler als schnelle Energiequelle ideal, weshalb die Banane auch ein beliebtes Pre-Workout -Snack ist

Quelle: Foto: https://www.andros.ch/nos-fruits/nos-recettes/banane?language=de