

Superfood Birne

Die Birne gehört zu den Kernobstgewächsen in der Familie der Rosengewächse.

Sie ist für all diejenigen ein super Snack oder Bestandteil einer Mahlzeit, die es gerne süß, aber zugleich auch gesund mögen. Mit rund 55 Kalorien auf 100g ist die Birne zudem auch ideal für alle Figurbewussten.

Aufgrund ihrer vielen Ballaststoffe ist die Superfrucht eine gute Option, um die Verdauung richtig gut im Schwung zu bringen. Zudem halten Ballaststoffe lange satt.

Das Superfood ist reich an Vitaminen. Unter andern finden sich in der Birne Vitamin A und Vitamin C. Vitamin A ist unter anderen für die Sehkraft von starker Bedeutung und Vitamin C unterstützt ein straffes Bindegewebe und sorgt für ein starkes Immunsystem.

In der Birne sind aber auch viele Mineralien enthalten. So finden sich in der Birne u.a. Jod und Magnesium. Jod ist u.a. für einen gut funktionierenden Stoffwechsel essentiell und Magnesium ist für die Nerv-Reiz-Weiterleitung zuständig und kann Krämpfe vorbeugen und resistenter gegen Stress machen.

Aber auch Kalium und Calcium sind in dem Superfood vorhanden. Sie sorgen für ein starkes Herz, starke Zähne und Knochen.

Doch damit nicht genug. Die Superfrucht enthält auch den wichtigen und meist vernachlässigten Mineralstoff Bor. Bor ist mitunter für die Speicherung von Calcium zuständig und kann somit indirekt auch bei der Stärkung von Knochen und Zähne helfen.

