

Superfood Feige

Feigen zählen zur Pflanzenfamilie der Maulbeergewächse. Die den meisten wohl bekannteste Form ist die Echte Feige, deren Früchte bei uns auch als Feigen bekannt sind. Die echte Feige zählt mitunter zu den ältesten Nutzpflanzen und wird im gesamten Mittelmeerraum angebaut.

Feigen gelten aufgrund ihres hohen Vitamin B1-Gehalts als wahre Stimmungsmacher und verhelfen zusätzlich bei der Energieversorgung im menschlichen Organismus. Aber auch weitere Vitamine der B-Gruppe sind in der Feige reichlich vorhanden. Diese verhelfen dazu, dass das Nervensystem gestärkt wird und verhelfen zugleich zu einer gewissen Stressresistenz.

Das Superfood enthält aber auch Kalium und Magnesium in größeren Mengen, weshalb es gerade für Sportler, aber auch Menschen, die auf ihr Herz achten sollten sehr gut ist. Da beide Mineralien einen positiven Effekt auf Muskeln, Nerv-Reizweiterleitung, Regeneration und das Herz haben.

Neben all dem bietet das Superfood aber auch Eisen, was gut gegen Müdigkeit oder Antriebslosigkeit helfen kann. Aber auch Vitamin A ist in einer beachtlichen Menge in Feigen enthalten, welches sowohl das Zellwachstum fördert und somit gut für Knochen und Haut ist, aber auch zugleich die Immunabwehr stärkt.

Doch damit noch nicht genug, das Superfood ist aufgrund seines hohen Ballaststoffgehaltes auch gut für eine intakte Verdauung und liefert mit rund 40kcal pro Frucht auch eine süße, kalorienarme Alternative, die gerade im Sommer gut genutzt werden kann.

