

Superfood grüne Bohnen

Die grüne Bohne ist eine Pflanzenart aus der Gattung Phaseolus in der Unterfamilie der Schmetterlingsblütler (Fabaceae).

Das Superfood ist mit 33 Kalorien je 100g ein ideales Lebensmittel für alle die ihr Gewicht reduzieren möchten oder generell auf ihre schlanke Linie achten. Die grüne Bohne liefert neben Vitamin C auch eine gute Menge an Ballaststoffen, wodurch der Verzehr der Bohne ideal ist, um die Immunabwehr aufrecht zu erhalten und um die Verdauung zu unterstützen.

Das Superfood liefert zudem auch sämtliche Vitamine der B-Gruppe in nennenswerten Mengen, speziell Riboflavin, welches auch als Vitamin B2 bekannt ist, und unterstützt somit den Glukose- und den Fettstoffwechsel. Des Weiteren liefern Bohnen eine beachtliche Menge an Folsäure, weshalb es ein gutes Lebensmittel für Schwangere oder stillende Mütter ist, da Folsäure das Ungeborene vor Fehlbildungen schützt und bei Säuglingen die gesunde Entwicklung fördert.

Aber Bohnen enthalten auch den giftigen Eiweißstoff Phasin. Dieses wird jedoch durch Kochen zerstört, weshalb Bohnen stets rund 8 Minuten gegart werden sollten und nicht roh verzehrt werden sollten. Das Kochwasser auch besser wegschütten und nicht weiterverwenden, da dort noch kleine Rückstände vom Eiweißstoff Phasin enthalten sein können.

Wenn man sich aber an die Verzehrempfehlung hält, sind Bohnen nicht nur ein unbedenkliches, sondern auch ein gesundes Lebensmittel, welches den Körper zu einer optimalen Versorgung unterstützt.

