

## Superfood Sonnenblumenkerne

Die Sonnenblume (*Helianthus annuus*) ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Sonnenblumen (*Helianthus*) in der Familie der Korbblütler (*Asteraceae*).

Sonnenblumenkerne besitzen zwar recht viele Kalorien, diese sind jedoch gut investiert, da Sonnenblumenkerne eine große Menge an gesunden Fetten, viel Eiweiß sowie viele Vitamine und Mineralien liefern.

Mit rund 420 mg Magnesium pro 100 g sind Sonnenblumenkerne einer der Toplieferanten, wenn es um Magnesium geht. Magnesium ist essentiell für den Körper und besitzt eine wichtige Rolle für die Nerven- und Muskelfunktionen.

Zudem besitzen Sonnenblumenkerne auch Eisen, weshalb sie speziell für Frauen, die noch nicht in den Wechseljahren sind sowie für Vegetarier und Veganer ein idealer Snack sind. Eisen schützt mitunter vor Blutarmut und Erschöpfungszuständen.

Aber auch viel Vitamin E sind in den Superkernen vorhanden. Vitamin E ist als Anti-Aging-Vitamin bekannt, da es die Haut vor Falten und die Körperzellen vor schädlichen Einflüssen schützt. Rund 50 g Sonnenblumenkerne enthalten 11 mg Vitamin E und decken somit den durchschnittlichen Tagesbedarf.

Daneben liefert das Superfood auch noch kleine Mengen an den Vitamin A, B, D und K. Vitamin A sorgt unter anderem für eine schöne Haut und stärkt die Sehkraft, die B-Vitamine fördern starke Nerven, Vitamin D regelt den Calciumstoffwechsel und Vitamin K sorgt mitunter für eine gute Blutgerinnung.

Die Sonnenblumenkerne sind zwar klein, aber voller Nährstoffe und somit zurecht ein Superfood, welches in der Ernährung nicht fehlen sollte.

