



Bananen...

...enthalten gute Nährstoffe

Bananen enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Antioxidantien, die gut für unseren Körper sind. Das Obst ist zudem fast fettfrei, dafür aber sehr kohlenhydratreich.

...können beim Abnehmen helfen

Bananen enthalten durchschnittlich 100 Kalorien – gleichzeitig ist das Obst jedoch sehr sättigend und liefert wichtige Nährstoffe. Ballaststoffe über Obst und Gemüse aufzunehmen, zeigte sich in Studien immer wieder als Faktor für ein gesundes Gewicht und Gewichtsreduktion.

...können den Blutzuckerspiegel regulieren

Was Bananen zusätzlich gesund macht, sind die enthaltenen Pektine: wasserlösliche Ballaststoffe, die im Darm aufquellen und so die Verdauung verlangsamen. In Kombination mit der resistenten Stärke wird so der Blutzuckerspiegel reguliert und der Appetit gezügelt.

...sorgen für eine gesunde Verdauung

Bananen zählen zwar nicht zum ballaststoffreichsten Obst, dennoch enthalten sie 3 Gramm Ballaststoffe pro 100 Gramm. Vor allem die Ballaststoffe Pektin und resistente Stärke sind in der Banane enthalten. Resistente Stärke passiert den Dünndarm unverdaut und wird im Dickdarm von Darmbakterien und unter Ausschluss von Sauerstoff abgebaut.

...sind gesund für Herz & Niere

Auch die enthaltenen Mineralstoffe machen Bananen gesund: Der Mineralstoff Kalium ist wichtig für das Herz und den Blutdruck. Bananen sind eine prima Kaliumquelle, eine durchschnittliche Frucht deckt etwa neun Prozent des Tagesbedarfs.