

ORAC 2/2012

Wo Gesundheit spießt und Wellness keimt: Antioxidantien in Sprossen und Keimlingen

Besonders jetzt, kurz vor der Frühlingszeit, ist es wichtig, seinen Körper auf frisches Erleben vorzubereiten. Alles in ihm drängt zur Erneuerung. Um diesen Schwung mitzunehmen, ist die Fitness der Zellen angesagt und lebenswichtig. Dazu muss allerdings den Freien Radikalen das Handwerk gelegt werden. Die Freien Radikale sind als erklärte Feinde für jeden Erneuerungsprozess der Zellen verantwortlich. Sie erzeugen den sogenannten oxidativen Stress - die Ursache für viele Krankheiten: Von starken Hautalterungsprozessen über Zuckerkrankheit bis Krebs. Die wichtigen Proteine des Stoffwechsels und die Zellmembranen werden angegriffen - und sogar die Erbsubstanz kann durch die Freien Radikale geschädigt werden.

Stress und Feinstaub, Nikotin - auch als passiver Mitraucher - und Alkohol, intensive Sonneneinstrahlungen und Umwelteinflüsse sind unter anderem die "Produzenten" der Freien Radikale.

Aber der Körper kann sich selbst helfen - wenn er die Unterstützung von Antioxidantien in Anspruch nehmen kann. Sie neutralisieren im Organismus die Freien Radikale. Antioxidantien sind in vielen Lebensmitteln enthalten - man kann also ganz gezielt gegen die Freien Radikale vorgehen. Keimlinge und Sprossen sind jetzt zum Frühjahrsstart angesagt. Denn sie sind reich an sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien.

Die Werte sind von Wissenschaftlern gemessen worden. ORAC heißt die Maßeinheit - "Oxygen radical absorbance capacity", die Maßeinheit der Fähigkeit eines Nahrungsmittels also, Freie Radikale zu neutralisieren.

5000 ORAC Einheiten benötigt der Körper am Tag bei durchschnittlicher Belastung – sagen uns namhafte Wissenschaftler aus den USA wie auch aus Deutschland.

100 g frische Bio-Brokkolisprossen enthalten zum Beispiel bereits 1.997 ORAC Einheiten. 100 g des Naturprodukts Broccoraphan, also getrocknete und gemahlene Brokkoli-Sprossen, repräsentieren einen Wert von 29.849 ORAC Einheiten durch die hohe Konzentration des sekundären Pflanzenstoffs Sulforaphan.

Ob in Pfanne, Wok oder auf dem Brot - ob Radieschen-, Luzerne- oder Brokkolisprossen – Keimlinge und Sprossen sorgen für Frühlings-Fitness für die Zellen. Lassen Sie also jetzt mit bestem Appetit Wohlbefinden und Fitness keimen und sprießen ...