



Xünni
TIPP Mai

Neue Erkenntnis: Spinat schützt unsere Augen

Überall gibt es bereits frisch geernteten Spinat der heurigen Saison:
Spinat ist eine Superarznei!

Jahrzehntelang galt dieses grüne Gemüse in erster Linie als wertvoller Lieferant für das Superelement Eisen. Millionen blasser Kinder wurden von ihren Eltern dazu angehalten, Spinat zu essen, obwohl sie ihn absolut nicht mochten. Heute weiß man, dass der Spinat diese angeblich riesigen Mengen an Eisen gar nicht enthält. Die Behauptung beruhte schlicht und einfach auf einem Kommafehler in einem wissenschaftlichen Labor.

Heute ist es erwiesen: Für Kinder ist Spinat gar nicht so wichtig.

Im Gegenteil: Die darin enthaltenen Pflanzensäuren können bei den Kleinen mitunter allergische Reaktionen hervorrufen. Hingegen ist Spinat ein wertvoller Bestandteil der Erwachsenenernährung. Und das sind die nachgewiesenen gesundheitlichen Vorteile des Spinats:

- Ernährungswissenschaftler nennen ihn neuerdings das „**Antistressgemüse**“, weil er reichlich vom Antistressmineral Magnesium und vom Nervenvitamin B1 liefert.
- Da Spinat beachtliche Mengen an Folsäure – auch Vitamin B4 genannt – enthält, ist er ein Jungmacher. Die Folsäure bremst die Aderverkalkung.
- Das grüne Gemüse ist besonders wichtig für unsere Augen. Spinat enthält grundsätzlich reiche Mengen an Vitamin A und am Provitamin Betacarotin. Beide Substanzen sind sehr wichtig für die Sehkraft, und zwar für die Bildung des Sehpurpurs im Auge.
- Außerdem hat man im Spinat große Mengen an Pflanzenfarbstoffen entdeckt, die so genannten Karotinoide. Sie schützen unsere Augen. Wer häufig und regelmäßig Spinat isst, der verringert damit nachweislich die Gefahr, im Laufe des Lebens an einem sehr verbreiteten Augenleiden zu erkranken. Es handelt sich dabei um die sogenannte Makula-degeneration, bei der der zentrale Netzhautbereich des Auges zerfällt. Der Betroffene kann in der Folge erblinden.

Nützen Sie daher immer wieder aufs Neue die Chance, wenn im Laufe des Jahres Spinat geerntet und angeboten wird. Genießen Sie ihn als Cremespinat, Blattspinat oder – wie ihn wenige kennen – roh als Spinatsalat.

Sie können damit eine Menge für Ihre Gesundheit tun.

X DER PRAKTISCHE
undheit's
TIPP! Mai 2014

