

MORINGA –Info zum Nährwert

(Quelle: <http://pura-moringa.de/moringa-inhaltsstoffe>) - www.gesund-im-net.de

Der Großteil des Nutzens von Pflanzen in der Ernährung stammt von ihrem Gehalt an phytochemischen Inhaltsstoffen, wie etwa:

- Antioxidantien
- Vitaminen
- Proteinen
- und ihrem Anteil an essentiellen Mineralstoffen.

Die natürliche Konzentration von Antioxidantien, Vitaminen, Proteinen, essentiellen Aminosäuren, Omega-3 und Omega-6 und wichtigen Mineralstoffen ist einmalig in der Natur. Aus diesem Grund wird Moringa oleifera auch als Wunderbaum bezeichnet, da er dem Körper wichtige Vitalstoffe in großen Mengen bereitstellen kann.

Vitamin Bombe Moringa:

Vitamine sind notwendig für die Aufrechterhaltung der Stoffwechselfvorgänge im menschlichen Organismus. Die meisten Vitamine können aber nicht selbst vom Körper produziert werden, sondern müssen über die Nahrung in ausreichender Menge zugeführt werden. Moringa oleifera gehört zu den vitaminreichsten Pflanzen der Welt. Im Vergleich zu vielen anderen Pflanzen weist sie eine sehr hohe Konzentration an diesen wichtigen Vitaminen auf:

- Vitamin A: (20 x soviel wie Karotten)
- Vitamin B1: (7 x soviel wie Vollkorngetreide)
- Vitamin B2: (102 x soviel wie Spinat)
- Vitamin B3: (5 x soviel wie Mais)
- Vitamin C: (genausoviel wie Kartoffeln) Vitamin E:(4 x soviel wie in Olivenöl)

Antioxidantien Reservoir Moringa:

Bei allen Stoffwechselprozessen des Organismus entstehen freie Radikale, diese sind u.a. die Ursache für den Alterungsprozess aller Lebewesen. Sie schädigen die DNA und RNA der menschlichen Zellen. Die Zellen sind selbst in der Lage freie Radikale zu neutralisieren. Für diese chemische Reaktion benötigen sie Antioxidantien. Moringa oleifera liefert eine sehr hohe Menge an Antioxidantien und unterstützt dadurch die Zellen die freien Radikale unschädlich zu machen.

Zu den in Moringa oleifera nachgewiesenen Antioxidantien zählen:

- Flavonoide:
 - Quercitrin (Gelber Farbstoff, der auch in Weintrauben enthalten ist)
 - Kaempferol (Vorkommen u.a. in Weintrauben)
- Carbamate:
 - O-ethyl-4-(α -l-rhamnosyloxy) Benzyl-Carbamate
- Weitere nachgewiesene Verbindungen:
 - 4(α -l-rhamnosyloxy)-benzyl isothiocyanate
 - Niazimicin
 - Niazirin
 - Beta-Sitosterol
 - Glycerol-1-(9-Octadecanoat)
 - 3-O-(6'-O-oleoyl- β -d-Glucopyranosyl)- β -Sitosterol
 - Beta-Sitosterol-3-O- β -d-

Moringa - reich an Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren

Der menschliche Organismus benötigt für seinen Stoffwechsel zwei essentielle Fettsäuren: Omega-3 und Omega-6. Diese essentiellen Fettsäuren sind lebensnotwendig, aber der Organismus kann sie nicht selbst aus anderen Bausteinen zusammensetzen. Sie müssen deshalb über die Nahrung zu sich genommen werden. Moringa *oleifera* bietet dem Körper eine Kombination der beiden essentiellen Fettsäuren:

- Omega 6 Linolsäure (106mg/100g)
- Omega 3 Linolsäure (624mg/100g)

Moringa - Protein Shake in Pflanzenform

Eiweiße bzw. Proteine sind aus Aminosäuren aufgebaut. Der Körper benötigt das Eiweiß für den Muskelaufbau. Zudem liefern sie Energie für den menschlichen Körper. Moringa enthält alle 10 essentiellen Aminosäuren:

- Arginin
- Histidin
- Lysin
- Tryptophan
- Phenylalanin
- Methionin
- Threonin
- Leucin
- Isoleucin
- Valin

Sie sind nicht vom Körper selbst herstellbar und müssen durch die Nahrung aufgenommen werden. Ohne sie kann der Organismus auf Dauer nicht überleben.

Die Gehalte aller essentiellen Aminosäuren einschließlich der schwefelhaltigen Aminosäuren bei Moringa *oleifera* sind sogar noch höher als die Vereinten Nationen (UN) und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) für 2-5 jährige Kinder empfehlen.

- Moringa *oleifera* enthält doppelt so viel Proteine wie Soja
- Moringa *oleifera* enthält genausoviel Proteine wie ein Ei

Moringa - natürliche Quelle für Mineralstoffe

Mineralstoffe sind lebensnotwendige anorganische Nährstoffe. Sie sind im menschlichen Stoffwechsel für unterschiedliche Um-, Auf- und Abbauprozesse unentbehrlich. Der Organismus kann sie nicht selbst herstellen und muss sie sich über die Nahrung in ausreichender Menge zuführen.

Moringa *oleifera* enthält folgende Mineralstoffe:

- Calcium:(16 x soviel wie Milch)
- Magnesium:(7 x soviel wie Datteln)
- Kalium:(3 x soviel wie Bananen)
- Phosphor:(5 x soviel wie Mais)
- Kupfer:(2 x soviel wie Kakao)
- Eisen:(7 x soviel wie in Linsen)

BESTELLUNGEN: **03301 2019566** oder **georg.keppler@gmx.de**