

Superfood Kirsche

Die Kirsche ist eine Pflanzenart aus der Gattung Prunus in der Familie der Rosengewächse. Sie ist ein wahrhaftes Superfood und für alle Gesundheitsbewussten ein perfekter Sommersnack. So enthalten Kirschen neben Vitamin C auch Vitamin A und B, welche besonders einen positiven Effekt auf Haut, Blutkörperchen, den Stoffwechsel und die Augen haben.

Daneben gilt das Superfood auch als klasse Anti-Aging-Frucht, denn der hohe Anteil an Antioxidantien schützt wirksam gegen freie Radikale und damit unsere Haut vor Alterungsprozessen. Zudem enthält das Superfood auch eine beachtliche Menge Kalium, das den Flüssigkeitsdruck im Gewebe reguliert und für pralle Zellen sorgt, wodurch ein Schläfheitseffekt vermieden wird.

Aber auch der in den Kirschen enthaltene natürliche Farbstoff Anthocyane aus der Gruppe der Polyphenole hat einen schützenden Effekt auf den Körper, denn Studien konnten nachweislich belegen, dass es allgemein entzündungshemmend wirkt und somit Rheuma und Arthritis vorbeugen kann. Daneben beugt es auch nachweislich Zellschädigungen durch freie Radikale vor, die langfristig auch Krebs fördern können.

