

Superfood Mandel

Der Mandelbaum (*Prunus dulcis*) ist eine Pflanzenart der Gattung *Prunus* in der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*). Seinen Ursprung hat der Mandelbaum in Südwestasien.

Das Superfood hat zwar eine hohe Kaloriendichte, jedoch beinhalten Mandeln viele wertvolle Nährstoffe und gesunde Fette, weshalb der Körper vom Verzehr profitiert.

Die gesunden Fette in der Mandel sorgen unter anderem dafür, dass der Körper in der Lage ist, die Vitamine A, D, E und K im Körper aufzunehmen und zu verwerten, da es sich hierbei um fettlösliche Vitamine handelt. Zudem haben die gesunden Fette einen alterungshemmenden Effekt auf die Haut und einen günstigen Effekt auf die Darmflora.

Die Mandel eignet sich gerade für Sportler super, denn sie besitzt viel Magnesium. Eine durchschnittliche Handvoll Mandeln liefert rund 20% des Tagesbedarfs an Magnesium und verhilft somit das sowohl die Nerv-Reizweiterleitung als auch die Muskelfunktionen intakt bleiben.

Eine Untersuchung an der Purdue University ergab zudem, dass Mandeln den Appetit hemmen, wodurch sie somit super für Leute geeignet sind, die auf ihre Figur achten wollen.

Aber auch Vitamin E, B12 und Mangan sind in beachtlichen Mengen in dem Superfood enthalten. Vitamin E wirkt im Körper beispielsweise als Radikalfänger und unterstützt somit die Gesundheit der Zellen. Eine ausreichende Zufuhr schützt somit vor zahlreichen Erkrankungen.

