Superfood Maronen

Maronen, auch Esskastanie genannt, zählen als einzige Kastanie zur Familie der Buchengewächse. Maronen sind Nüsse, welche jedoch wie Gemüse verzehrt werden. 100g Maronen liefern rund 220Kalorien, aber mit den Kalorien liefern die Maronen auch eine Vielzahl von Nährstoffen, weshalb sie als winterlichem Superfood gelten.

So enthalten Maronen zum einen hochwertiges Eiweiß und tragen so nicht nur zu schönen Haar und Haut bei, sondern unterstützen auch diverse innere Prozesse im Körper wie auch den Muskelerhalt und -aufbau. Außerdem reduzieren Maronen die Regenerationszeit bei regelmäßigen Training, wodurch man wieder schnell fit für das nächste Workout ist und sie helfen dabei Muskelkater vorbeugen bzw. dessen Ausmaß zu minimieren.

Aber auch Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor und Mangan sind in den Maronen enthalten. Somit unterstützt der regelmäßige Verzehr von Maronen auch ein starkes Herz und eine intakte Nerv-Reiz-Weiterleitung. Aber auch die Knochen und Zähne werden gestärkt und Osteoporose vorgebeugt.

Aber damit noch nicht genug. In Maronen sind auch die Vitamine B, C und E und das Provitamin A enthalten. So verhilft Vitamin E beispielsweise u.a. dazu Narben zum Verschwinden zu bringen und das Hautbild generell zu fördern. Aber auch die Gehirnfunktionen sowie die Cholesterinwerte profitieren davon. Zudem ist es bewiesen, dass ein ausreichender Vitamin E Verzehr das Krebsrisiko reduzieren kann, da es die DNA der Zellen vor Schäden schützt, die dazu führen können, dass die Zelle entartet und zur Krebszelle wird.

Des Weiteren stärkt der Verzehr des Superfoods das Immunsystem, wodurch man gerade in den kalten Tagen fit und gesund bleibt.

Quelle:Foto:https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=flAhrb8m&id=2BB27F62771D8E789814038C9FD326B839E4625B&thid=OIP.flAhrb8mGeuIZQ2f9Y5vjQEsDH&q=maronen&simid=608038869935195504&selectedIndex=67&ajaxhist=0