Superfood Spinat

Spinat, auch Garten- oder Gemüsespinat genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Spinat (Spinacia) innerhalb der Familie der Fuchsschwanzgewächse. Seinen Ursprung hat der Spinat in Südwestasien.

Spinat überzeugt als Superfood zum einen aufgrund seines hohen Anteils an Zink und Magnesium. Magnesium sorgt u.a. für eine gewisse Stressresistenz, ist an der körpereigenen Eiweißproduktion und somit auch am Muskelaufbau beteiligt, wirkt entzündungshemmend und leistungsfördernd. Zink hingegen ist gut fürs Immunsystem, wirkt wundheilend und ist zudem auch an diversen Wachstumsprozessen im Körper beteiligt.

Neben den positiven Effekten der beiden Mineralien, besitzt Spinat auch einen hohen Anteil an Eisen (auch wenn er nicht so hoch ist, wie man früher annahm, aufgrund einer fälschlicherweise gesetzten Kommazahl). Eisen ist zum einen gut gegen Antriebslosigkeit und Müdigkeit, aber auch die kognitiven Fähigkeiten nehmen zu, da der Sauerstofftransport im Blut reibungslos ablaufen kann.

Spinat ist zudem super für all diejenigen, die auf ihre Figur achten, denn Spinat ist nicht nur kalorienarm, es minimiert auch Heißhungerattacken.

Quelle: Foto: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/spinat.html