

Datteln – nicht einfach nur süss

Infografik: Gesundheitswerte

infovita

Damit es Menschen gut geht.

© Copyright is right! M. Burger

Exzellente Energiequelle

Natursnack voller Energie und Vitalstoffe für Aktive und Sportler.

Datteln liefern Nahrungsfasern

Dr. Burkitt arbeitete als Arzt in Afrika und stellte fest, dass die Menschen dort kaum Darmkrebs, Divertikel oder Herzkrankheiten hatten. Geheimnis: Gesunde, voluminöse Stuhlgänge dank faserreichem Essen.

Herz-Kreislauf | Cholesterin

Antioxidantien, Phenolsäure und Faserstoffe schützen die Arterien direkt / indirekt vor Ablagerungen.

Und Datteln liefern Wirkstoffe, die den Transport von Cholesterin aus den Zellen der Arterienwände zurück zur Leber stimulieren.

Augen und Knochen

Datteln liefern Vitamin A, Bor, Magnesium, Kalium, Calcium, Zink und Mangan. Diese Vitalstoffe fördern gesunde Knochen und Augen.



Nährwerte von Königs-Datteln, je 100g

Energie 977 kJ, Fett 0.4 g, Kohlenhydrate 75 g, davon Zucker 60.4 g, Fasern 7 g, Eiweiss 1.8 g
Kalium 696 mg / 17% des täglichen Bedarfs
Magnesium 54 mg / 18% des täglichen Bedarfs
Calcium 64 mg / 6,4% des täglichen Bedarfs
Eisen 0.9 mg / 6,4% des täglichen Bedarfs

Quellenangaben

Praxistipp.focus.de | www.organicfacts.net
www.apotheken-umschau.de | www.fitforfun.de
www.eatsmarter.de/ernaehrung/gesund-ernaehren/datteln-gesund | <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/tool> | naehrwertdaten.ch | Nährwertangaben von Dattel-Produzenten | <https://greenmedinfo.com/content/why-date-sugar-may-be-gamete-changer-diabetics> | <https://nutritionstudies.org/dr-denis-burkitt-a-wide-angle-view-of-the-proverbial-elephant/>

Für stärkere Nerven

Datteln liefern die Vitamine B1 / B2, Calcium, Magnesium und Kalium, die wichtig sind für die Nerven.

Besser Schlafen mit Datteln

Datteln, besonders Medjool und König-Salomo-Datteln, gelten als Gute-Nacht-Mümpfeli und fördern das Einschlafen.

Datteln liefern Tryptophan, das in unserem Körper in das Schlafhormon Melatonin umgewandelt wird wie auch gewisse „entspannende“ Vitamine und Mineralien.

Datteln bei Diabetes

Datteln enthalten Phenole und Ballaststoffe, die auf natürliche Weise den Blutzuckerspiegel regulieren können. Einfach nicht übertreiben.

Studien zeigen, dass Dattelsüßholzwurzel Enzyme hemmt (Alpha-Glucosidase und Alpha-Amylase), die am Kohlenhydratabbau beteiligt sind. Das reduziert Blutzuckerspitzen nach Mahlzeiten.