

Bio-Kürbiskernern



Kürbiskerne (Pepita) sind essbare Kerne des Fruchtkürbisses. Tatsächlich sind die Samen konzentrierte Quellen vieler gesundheitsfördernder Vitamine, Mineralien, Antioxidantien und essentieller Aminosäuren wie Tryptophan und Glutamat. Knusprige, leckere Kürbiskerne sind kalorienreich, etwa 559 Kalorien pro 100 g. Darüber hinaus sind sie vollgepackt mit Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und zahlreichen gesundheitsfördernden Antioxidantien. Ihr hoher Brennwert kommt hauptsächlich von Eiweiß und Fetten. Nichtsdestotrotz sind die Kerne besonders reich an einfach ungesättigten Fettsäuren (MUFA) wie Ölsäure (18:1), die dabei helfen, das schlechte LDL-Cholesterin zu senken und das gute HDL-Cholesterin im Blut zu erhöhen. Forschungsstudien deuten darauf hin, dass die mediterrane Ernährung, die reich an einfach ungesättigten Fettsäuren ist, hilft, koronare Herzkrankheiten und das Schlaganfallrisiko zu verhindern, indem sie gesunde Blutfettprofile begünstigt. Kürbiskerne enthalten hochwertiges Protein. 100 g Samen liefern 30 g oder 54 % der empfohlenen Tagesdosis an Eiweiß. Darüber hinaus sind die Samen eine hervorragende Quelle für die Aminosäuren Tryptophan und Glutamat. Tryptophan wird in Serotonin und Niacin

umgewandelt. Serotonin ist eine nützliche Neurochemikalie, die oft als Schlaftablette der Natur bezeichnet wird. Außerdem ist Tryptophan der Vorläufer des B-Komplex-Vitamins Niacin (60 mg Tryptophan = 1 mg Niacin).

Verpackung

