

Datteln sind gesund

INFO: Gutes aus der Natur

infovita

Damit es Menschen gut geht.

© Copyright is right! M. Burger

Verdauung: Reich an Nahrungsfasern, regen Verdauung an. Dazu genügend trinken.

Energie: Exzellenter Natur- snack voller Energie & Vitalstoffe für Aktive und Sportler.

Herz-Kreislauf
Antioxidantien und Phenolsäure verhindern, dass die Arterien verstopfen. Faserstoffe senken LDL-Cholesterin.

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



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

Quellen

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

Nerven: Datteln liefern mehrere B-Vitamine, die wichtig für unsere Nerven sind.

Besser Schlafen
Datteln, insbesondere Königs-Salomo-Datteln, gelten als Gute-Nacht-Mümpfeli und fördern das Einschlafen.

Datteln liefern Tryptophan, das in unserem Körper in das Hormon Melatonin umgewandelt wird und Vitamine / Mineralien für mehr Entspannung.

Augen und Knochen: Vitamin A, Bor, Magnesium und andere Vitalstoffe, die gut tun und die Gesundheit fördern.