



TRAUBEN schenken wahres Anti-Aging, pure Gelassenheit und Attraktivität. Vorausgesetzt...

Trauben – kaum ausgesprochen und schon läuft uns das Wasser im Munde zusammen. Es sind nicht nur die intensiven Aromen der verschiedenen Sorten die uns locken, sondern vor allem ihre Süße.

Je nach Sorte enthalten 100 g Trauben jeweils ca. 8 g Fruchtzucker und Glukose, also insgesamt etwa 16 g natürlichen Zucker, der den Körper rasch mit Energie versorgt. Damit haben 400 g Trauben etwa die gleiche Süße wie 1 kg Karotten oder 1,5 kg Tomaten.

Die richtige Menge an Trauben für Zellschutz, Gesundheit und nachhaltige Glücksgefühle

Frische Trauben sind außerdem reich an Mineralstoffen wie Kalium, Calcium, Magnesium und an blutbildendem Eisen. Beim Traubengenuss nimmt man auch B-Vitamine (B6, B1, B3 usw.), Folsäuren und die Vitamine E und K zu sich, die einerseits als Antioxidantien gegen Zellaalterung wirken und andererseits einen gesunden Fettstoffwechsel sowie ein starkes Nerven- und Immunsystem begünstigen.

Dieses Zusammentreffen der natürlichen Süße mit dem Cocktail an Vitaminen und Mineralstoffen fördert die Synthese unserer Glückshormone. Trauben bringen uns also auf Glückskurs. Dafür braucht es jedoch einen stabilen, nicht zu hohen Blutzuckerwert. Daher lautet die Empfehlung für einen moderat sportlichen Erwachsenen, höchstens ca. 400 g Trauben pro Tag zu essen. Denn Hyperglykämie (hohe Blutzuckerwerte) bringt Oxidationsprozesse in Gang und mobilisiert Insulin. Dieses Hormon schleust den Zucker sehr effektiv aus dem Blut in spezifischen Körperzellen (insbesondere in Fettzellen) ein, was wiederum schnell zu einem zu tiefen Blutzuckerstand, also zu Hunger führt.

Echte Frische: Sind Trauben sonst ungesund?

Frische und naturbelassene Trauben setzen, mäßig verzehrt, in Ihrem Körper schnell (aber langfristig) Vitamine, Mineralstoffe und Zucker frei. So wird z.B. die Leber nicht mit zu raschen Umwandlungsprozessen überfordert.

Wenn Sie jedoch anstatt frischer Trauben, pasteurisierten Traubensaft verzehren, läuft die Verwertung anders ab. Die veränderte Traubensüße (insbesondere in Form von freier Fruktose) kann somit überschnell zu Hüftengold werden und, je nach Trinkmenge, auf Dauer die Kanäle zur Energieversorgung der Körperzellen beschädigen.

Traubengenuss zum richtigen Zeitpunkt: entscheidend für Ihr Anti-Aging und Ihre Figur

Entscheidend für die vielseitig stärkende Wirkung der Trauben auf Gesundheit, Körper und Gemüt sind also nicht nur die Frische und Menge, sondern auch der Zeitpunkt des Verzehrs. Wenn Sie frische Trauben am Nachmittag essen, profitieren Sie am meisten von den gesundheitsfördernden Vitalstoffen und erleben Genuss und Entspannung – ganz ohne Nachteile für Ihre Figur.

Denn der Körper ist ab Nachmittag auf „Speichern“ eingestellt. So hat er die Vitalstoffe für die nächtliche Regeneration, also für Ihr wahres Anti-Aging, zur Verfügung. Zudem sind zu diesem Zeitpunkt die Insulinrezeptoren resistent und ineffektiv. Dies ist eine natürliche Insulinresistenz, die täglich vom physiologischen Körperrhythmus veranlasst wird. Das bedeutet, dass Ihr Körper am Nachmittag Fette aus Fruchtzucker und Glukose aus den Trauben nur schwer selbst produzieren und speichern kann. Natürlich nur unter der Voraussetzung, dass Sie bei der individuell für Sie bestimmten und empfohlenen Menge an Trauben pro Tag bleiben und Sie diese Menge Ihrem eigenen Gesamtprofil und natürlichen Körperrhythmus entsprechend, weder zu früh, noch zu spät verzehren.

Der wunderschöne Herbst beschert uns auch dieses Jahr verführerisch aromatische und nährstoffreiche Traubensorten. Greifen Sie beherzt zu und genießen Sie die Trauben grundsätzlich frisch, in Maßen und zum richtigen Zeitpunkt – Ihrer Gesundheit und Attraktivität zuliebe.

Nährstoffauszug pro 100 g am Beispiel frischer roter Trauben, die Ihr Lieferladen Ihnen gerade anbietet:

kcal: 74
Kohlenhydrate: 16 g
Eisen: 0,5 mg
Folsäure: 40 µg
Kalium: 190 mg

Beispiel Gesamtbedarf eines Erwachsenen pro Tag:

kcal: 2500
Kohlenhydrate: 1000 kcal als langsame KH
Eisen: 15 mg
Folsäure: 400 µg
Kalium: 2000 mg