

Moringa Blattpulver

Hauptsächliche Inhaltsstoffe:

Energie	1353 kJ / 323 kcal
Fettgehalt	6.1 g / 100 g
- Gesättigte Fettsäuren	1.8 g / 100 g
- Einfach ungesättigte Fettsäuren (Omega-9)	1.1 g / 100 g
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega-3 /-6)	2.9 g / 100 g
Protein	30.7 g / 100 g
Kohlenhydrate	25.1 g / 100 g
Ballaststoffe	22.3 g / 100 g
Natrium	23,4 mg / 100 g
Calcium	1900 mg / 100 g
Eisen	31 mg / 100 g
Magnesium	440 mg / 100 g

Presslinge (Tabletten) und Kapseln aus Moringa-Blattpulver dienen der Nahrungsergänzung.

Moringa Blätter haben einen hohen Calcium-Gehalt und sind reich an Vitalstoffen wie Vitamine, Mineralstoffe, Proteine und sekundäre Pflanzenstoffe.

Wichtigste Inhaltsstoffe und deren Wirkung:

Einfach ungesättigte Fettsäuren (Omega-9): Wirken entzündungshemmend, unterstützen die Herzgesundheit und die Senkung des LDL-Cholesterinspiegels.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega-3 und Omega-6): Helfen den Blutdruck zu regulieren, fördern den Stoffwechsel und unterstützen das Immunsystem. Weiter unterstützen sie die Gehirnfunktionen und können die Nervenzellen schützen.

Calcium: Dient der Knochengesundheit und ist notwendig für die Muskelkontraktion.

Eisen: Ist zentral für den Sauerstofftransport in den roten Blutkörperchen und für die Sauerstoffspeicherung in Muskeln.

Magnesium: Hilft bei der Umwandlung von Nahrung in Energie und spielt eine Rolle bei der Muskelentspannung und unterstützt die Funktion von Muskeln und Nerven.

Natrium: Dient der Regulierung des Flüssigkeitshaushalts (Regulation des Blutvolumens und des Blutdrucks) ist wichtig für die Übertragung von Nervenimpulsen und die Muskelkontraktion.

Proteine: Liefern essenzielle Aminosäuren für die Proteinsynthese in Muskeln. Kombiniert mit körperlicher Aktivität reduzieren diese den altersbedingten Muskelschwund.

