

Gelb und gesund: Die Banane

Im Alltag, in der Freizeit oder beim Sport, Bananen sind die perfekten Energiespender. Sie liefern jede Menge Kohlenhydrate, die Power für Körper und Gehirn. Sie enthalten je nach Sorte und Reifezustand viermal soviel Proteine wie Äpfel, doppelt soviel Kohlenhydrate, dreimal soviel Phosphor, fünfmal soviel Vitamin A und Eisen.



Das Besondere für uns Sportler ist die Mischung aus lang- und kurzkettigen Kohlenhydraten. Die kurzkettigen Kohlenhydrate können vom Körper sehr schnell aufgenommen werden und versorgen ihn sofort mit Energie. Deshalb helfen Bananen auch gegen akute Schläppheit. Für das Verarbeiten der langkettigen Kohlenhydrate dagegen braucht der Körper Zeit. So wird nach und nach über einen längeren Zeitraum Energie geliefert. Aber nicht nur das: In der gelben

Powerfrucht stecken auch viele Mineralstoffe, z.B. Kalium und Magnesium. Kalium beugt Herz-Rhythmus-Störungen vor und hat eine blutdrucksenkende Wirkung. Magnesium dagegen schützt z.B. vor Muskelkrämpfen.

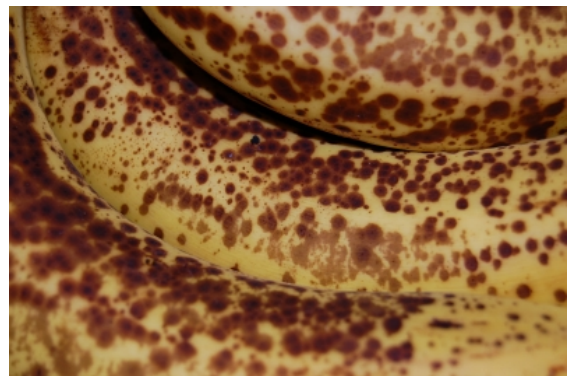
Die wichtigsten Vitamine, die in der Banane stecken, sind Vitamin B6, Niacin und Folsäure. Vitamin B6 benötigt der Körper z.B., damit das „Glückshormon“ Serotonin seine volle

Wirkung entfalten kann. Außerdem fördert B6 den Muskelaufbau. Niacin sorgt für eine weiche Haut und Folsäure fördert die Bildung der roten Blutkörperchen, man fühlt sich dadurch fitter.



Grüne Bananen

Grüne, gelbe oder braune Banane?
Jeder hat so seine Vorlieben: Der eine isst lieber unreife grüne Bananen, der andere schwört auf die fast schon braunen Exemplare. Prinzipiell gilt: Alle Bananen, egal welche Marke, werden grün geerntet und reifen in einer Reiferei, im Handel oder zuhause nach, bis sie braun werden.



Braune Bananen

Doch welche sind eigentlich gesünder und besser?

Geschmack:

Hier gilt: Je reifer die Banane, desto intensiver und süßer schmecken sie.

Während grünlich gelbe Bananen nur einen geringen Zuckergehalt haben und darum leicht säuerlich frisch schmecken, sind reife Bananen mit bräunlichen Flecken so richtig süß und enthalten viel Zucker. Der Grund: Beim Nachreifen wird die Stärke in Zucker umgewandelt, das macht die Banane süßer.



Kohlenhydrate:

Unreife, noch grünliche Bananen enthalten



Bananenchips brauchen sehr lange, um aufgeschlossen zu werden

Vitamine und Mineralstoffe:

Die Vitaminmenge nimmt beim Nachreifen zunächst zu. Werden die Früchte aber zuhause lange gelagert bis sie überreif sind, also bereits braune Punkte haben, werden die Vitamine wieder abgebaut.

Auch die Menge der beruhigenden Pflanzenstoffe durch zu lange Lagerung abgebaut, ebenso das L-Tryptophan, das für die Bildung des „Glückshormons“ Serotonin erforderlich ist.

Den Mineralstoffen dagegen macht die lange Lagerung nichts. Magnesium, Kalium & Co. sind auch in überreifen

viele langkettige Kohlenhydrate, die lange satt machen, den Insulinspiegel niedrig halten. Doch mit dem Reifegrad verändert sich auch die Art der Kohlenhydrate. Je gelber die Banane ist, desto mehr langkettige Kohlenhydrate (Stärke) werden in kurzkettige (Zucker) umgewandelt.

bräunlichen Bananen noch in großen Mengen enthalten.



Unsere Standardbanane – weltweit werden 80 bis 100 verschiedene Sorten angebaut.

In 100 Gramm Banane stecken:

Kohlenhydrate	21,4 g
Ballaststoffe	1,8 g
Wasser	73,9 g
Fett	0,2 g
Cholesterin	0 g
Kalium	382 mg
Magnesium	31 mg
Vitamin B6	0,37 mg
Vitamin C	11 mg
Niacin	0,65 mg