

DIE GESÜNDESTEN SAMEN

*UND IHRE
VORTEILE*



Samen sind eine vielseitige Zutat, die verwendet werden kann, um fast jeder Mahlzeit mehr Biss und Nährstoffen hinzuzufügen. Von Chiakern-Pudding über geröstete Kürbiskerne bis hin zu Pinienkern-Pesto und darüber hinaus gibt es unendlich viele

Möglichkeiten, die gesündesten Kerne zu genießen und gleichzeitig die Aufnahme von Proteinen, Ballaststoffen und herzgesunden Fetten zu erhöhen.

Welche Samen sind gut für die Gesundheit?

Nun fragen Sie sich: welche Samen sollte ich täglich essen? Und was sind die besten Samen, die man zur Gewichtsabnahme, für die Herzgesundheit oder eine bessere Verdauung essen sollte? Schauen wir uns einige der besten Supersamen für die Gesundheit an, die Sie auf jeden Fall in die Ernährung aufnehmen sollten.



Was sind Samen?

Die offizielle Definition von Samen ist eine Art embryonale Pflanze, die von einer schützenden äußeren Hülle umgeben ist. Die Samen werden von der Eizelle der Pflanze nach ihrer Befruchtung durch Pollen produziert und bestehen aus zwei Hauptstrukturen: dem Embryo und der Samenschale.

Viele Arten von Samen sind essbar und voller wichtiger Nährstoffe und gesundheitlicher Vorteile. Sonnenblumenkerne, Hanfsamen und Chiasamen sind nur einige Beispiele für nahrhafte Samen, die als Teil einer gesunden Ernährung genossen werden können.

Samen vs. Nüsse

Viele Menschen verwechseln Nüsse und Samen - und das aus gutem Grund. Beide sind unglaublich nahrhaft und werden verwendet, um Gerichten mehr Biss zu verleihen. Botanisch gesehen sind die beiden jedoch unterschiedlich. Während Samen als embryonale Pflanzen klassifiziert werden, die von einer äußeren Hülle umgeben sind, werden Nüsse eigentlich als eine Fruchtart betrachtet, die aus einer harten Schale und einem essbaren Samen besteht.

Allerdings sind sowohl Nüsse als auch Samen mit wichtigen Nährstoffen wie Ballaststoffen, Proteinen und herzgesunden Fetten beladen. Daher sollten Sie darauf abzielen, eine gute Auswahl an gesunden Samen und Nüssen in Ihre Ernährung aufzunehmen, um die Vorteile zu nutzen, die jeder einzelne von ihnen zu bieten hat.

Was sind Samen?

Samen vs. Getreide

Körner sind definiert als kleine, harte, essbare Früchte von Getreidegras-Pflanzen, wie Reis oder Weizen. Andere übliche Getreidearten sind Hirse, Sorghum, Gerste, Hafer und Roggen. Aufgrund ihrer Haltbarkeit wird Getreide in vielen Gebieten der Welt oft als Grundnahrungsmittel angesehen.

Bestimmte Arten von Samen werden tatsächlich als Pseudogetreide betrachtet und oft ähnlich wie Getreide verwendet. Quinoa- und Chiasamen zum Beispiel sind technisch gesehen Samen, werden aber ebenfalls als Pseudogetreidekörner klassifiziert.

Samen vs. Bohnen

Bohnen sind Arten von Hülsenfrüchten, die zur Familie der Fabaceae gehören und in einigen Fällen als Samen betrachtet werden können. Tatsächlich werden Hülsenfrüchte definiert als "die Frucht oder der Samen von Pflanzen der Familie der Hülsenfrüchte (wie Erbsen oder Bohnen), die als Nahrungsmittel verwendet werden".

Zu den häufigsten Bohnensorten gehören schwarze Bohnen, Kichererbsen, Kidneybohnen und Pintobohnen. Wie die Samen bieten Bohnen in jeder Portion eine gute Menge an Ballaststoffen und Proteinen sowie eine Fülle von Mikronährstoffen, die für die Gesundheit unerlässlich sind.

Top 6 Vorteile von Samen

1. Unterstützung Gewichtsverlust

Die Aufnahme einer Vielzahl gesunder Samen in Ihre Ernährung kann unglaublich vorteilhaft für die Gewichtsabnahme sein. Das liegt daran, dass Samen mit Ballaststoffen und Proteinen beladen sind, die beide den Schlüssel zur Förderung einer gesunden Gewichtsabnahme darstellen. Die Ballaststoffe bewegen sich langsam durch den Verdauungstrakt, damit Sie sich länger satt fühlen. Gleichzeitig wirkt das Protein, um den Gehalt an Ghrelin, dem Hormon, das das Hungergefühl im Körper stimuliert, zu verringern. In einer Studie aus der Türkei aus dem Jahr 2017 hat der Verzehr von Chiasamen als Teil eines Snacks am Vormittag die Sättigung erhöht, den Hunger verringert und das Verlangen nach zuckerhaltigen Nahrungsmitteln vermindert, was alles zu einem Gewichtsverlust führen könnte.

2. Förderung der Gesundheit der Verdauung

Im Allgemeinen sind die gesündesten Samen in der Regel reich an Ballaststoffen, einem Nährstoff, der eine zentrale Rolle für die Gesundheit des Verdauungssystems spielt. Er verleiht dem Stuhl nicht nur Masse, um die Regelmäßigkeit zu fördern, sondern die Ballaststoffe schützen nachweislich auch vor Problemen wie Hämorrhoiden, Divertikulitis, Darmgeschwüren und Verstopfung. Ballaststoffe helfen auch, die nützlichen Bakterien im Darm zu ernähren, was einen enormen Einfluss auf die Immunfunktion, die geistige Gesundheit, die Nährstoffabsorption und vieles mehr haben kann.

Top 6 Vorteile von Samen

3. Regulierung des Blutzuckers

Die in den Samen gefundenen Fasern helfen, die Aufnahme von Zucker in den Blutkreislauf zu verlangsamen und den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren, um plötzliche Spitzen und Abstürze zu verhindern. Dies kann nicht nur helfen, Diabetes-Symptome zu verhindern, sondern auch vor der Entwicklung chronischer Erkrankungen wie Herzerkrankungen schützen. Bestimmte Arten von Samen, wie z.B. Leinsamen, verbessern nachweislich auch die Insulinempfindlichkeit. Dadurch kann das Insulin im Körper effizienter arbeiten, um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten.

4. Freie Radikalbildung bekämpfen

Die meisten der gesündesten Samen sind mit Mangan, einem wichtigen Mikronährstoff, der eine wichtige Rolle für die Gesundheit spielt, beladen. Es wird nicht nur als Kofaktor für viele Enzyme im Körper verwendet, sondern Mangan wirkt auch als starkes Antioxidans zur Bekämpfung freier Radikale und zum Schutz der Zellen vor oxidativen Schäden. Dies kann weitreichende Auswirkungen auf fast jeden Aspekt der Gesundheit haben und besonders bei der Vorbeugung von Krankheiten wie Krebs, Herzkrankheiten und Diabetes von Nutzen sein.

Top 6 Vorteile von Samen

5. Gute Quelle für pflanzliches Protein

Wenn Sie ein paar Portionen der gesündesten Samen in Ihre Ernährung aufnehmen, können Sie die Proteinzufuhr erhöhen, damit Sie Ihren täglichen Bedarf decken können. Proteine sind für die Wundheilung und Gewebereparatur, die Immunfunktion, das Muskelwachstum und vieles mehr von entscheidender Bedeutung. Wenn Sie nicht genügend Proteine in Ihre Ernährung aufnehmen, kann sich dies nachteilig auf die Gesundheit auswirken und zu Symptomen wie einem erhöhten Infektionsrisiko, größerem Appetit und verkümmertem Wachstum führen. Obwohl der Proteingehalt der verschiedenen Samen ziemlich stark variieren kann, bieten die meisten Sorten etwa fünf bis 10 Gramm Protein in jeder Portion.

6. Unglaublich nahrhaft

Neben einer guten Menge an Proteinen und Ballaststoffen in jeder Portion liefern Samen auch eine Vielzahl anderer Mikronährstoffe. Hanfsamen sind zum Beispiel eine große Quelle für Mangan und Vitamin E, während Sesamsamen reich an Kupfer und Kalzium sind. Eines haben alle Samen jedoch gemeinsam: Sie sind unglaublich nährstoffreiche Lebensmittel und eine hervorragende Ergänzung einer gesunden, ausgewogenen Ernährung.

Leinsamen

Leinsamen sind eine hervorragende Quelle für Proteine und Fasern sowie für wichtige Mikronährstoffe wie Mangan, Thiamin und Magnesium. Eine Portion von ca. 30g liefert die folgenden Nährstoffe:

- 150 Kalorien
- 8,1 Gramm Kohlenhydrate
- 5,1 Gramm Protein
- 11,8 Gramm Fett
- 7,6 Gramm Ballaststoffe
- 0,7 Milligramm Mangan
- 0,5 Milligramm Thiamin
- 110 Milligramm Magnesium
- 180 Milligramm Phosphor
- 0,3 Milligramm Kupfer
- 7,1 Mikrogramm Selen



Vorteile von Leinsamen

- Unterstützt die Regelmäßigkeit der Verdauung
 - Verbessert den Gewichtsverlust
 - Hält Sie satt
 - Reich an Mangan
 - Fördert die Gehirngesundheit
-

Hanfsamen

Hanfsamen sind mit wichtigen Nährstoffen beladen. Neben einer guten Versorgung mit Eiweiß und gesunden Fetten sind Hanfsamen auch voller Mangan, Vitamin E und Magnesium. 30g Hanfsamen liefern die folgenden Nährstoffe:

- 161 Kalorien
- 3,3 Gramm Kohlenhydrate
- 9,2 Gramm Protein
- 12,3 Gramm Fett
- 2 Gramm Ballaststoffe
- 2,8 Milligramm Mangan
- 15,4 Milligramm Vitamin E
- 300 Milligramm Magnesium
- 405 Milligramm Phosphor
- 5 Milligramm Zink
- 3,9 Milligramm Eisen



Vorteile von Hanfsamen

- Beladen mit Antioxidantien
 - Schützt vor chronischen Krankheiten
 - Unterstützt die Gesundheit der Haut
 - Reich an herzgesunden Fetten
 - Fördert das Muskelwachstum
-

Kürbiskerne

Kürbiskerne sind nicht nur reich an gesunden Fetten und Proteinen, sondern auch reich an Mangan, Magnesium und Phosphor. Eine Portion von 30g getrocknete Kürbiskernen enthält ungefähr:

-
- 151 Kalorien
- 5 Gramm Kohlenhydrate
- 6,9 Gramm Protein
- 12,8 Gramm Fett
- 1,1 Gramm Ballaststoffe
- 0,8 Milligramm Mangan
- 150 Milligramm Magnesium
- 329 Milligramm Phosphor
- 4,2 Milligramm Eisen
- 0,4 Milligramm Kupfer
- 14,4 Mikrogramm Vitamin K
- 2,1 Milligramm Zink



Vorteile von Kürbiskernen

- Gute Quelle für Antioxidantien
 - Verbessert die Regelmäßigkeit der Verdauung
 - Schnelle und bequeme Snack-Option
 - Hoher Anteil an pflanzlichem Protein
 - Hilft Eisenmangel zu verhindern
-

Mohn

Mohnsamen sind eine gute Faserquelle und enthalten zudem eine kräftige Dosis Mangan und Kalzium. 30g Mohn enthalten ungefähr:

- 147 Kalorien
- 7,9 Gramm Kohlenhydrate
- 5 Gramm Eiweiß
- 11,6 Gramm Fett
- 5,5 Gramm Ballaststoffe
- 1,9 Milligramm Mangan
- 403 Milligramm Kalzium
- 97,2 Milligramm Magnesium
- 244 Milligramm Phosphor
- 0,5 Milligramm Kupfer
- 0,2 Milligramm Thiamin
- 2,2 Milligramm Zink
- 2,7 Milligramm Eisen



Vorteile von Mohn

- Verbessert die Gesundheit der Verdauung
 - Stärkt die Knochenstärke
 - Kämpft gegen freie Radikale
 - Unterstützung bei der Prävention chronischer Krankheiten
 - Verstärkt die Gewichtsabnahme
-

Sonnenblumenkerne

Das Hinzufügen von Sonnenblumenkernen zu Ihrer Ernährung ist eine einfache Möglichkeit, die Aufnahme von Vitamin E, Thiamin und Mangan zu erhöhen. Eine 30g Portion Sonnenblumenkerne enthält ungefähr:

- 164 Kalorien
- 5,6 Gramm Kohlenhydrate
- 5,8 Gramm Protein
- 14,4 Gramm Fett
- 2,4 Gramm Ballaststoffe
- 9,3 Milligramm Vitamin E
- 0,4 Milligramm Thiamin
- 0,5 Milligramm Mangan
- 0,5 Milligramm Kupfer
- 91 Milligramm Magnesium
- 14,8 Mikrogramm Selen
- 0,4 Milligramm Vitamin B6
- 63,6 Mikrogramm Folat



Vorteile von Sonnenblumen

- Bequemer und tragbarer Snack
 - Hält die Haut gesund
 - Reduziert Entzündungen
 - Erhält gesunde Cholesterinwerte
 - Senkt den Blutzuckerspiegel
-

Chiasamen

Im Vergleich zu anderen Samenarten sind Chiasamen eine der besten verfügbaren Faserquellen. Sie liefern auch eine gute Menge an Mangan, Phosphor und Kalzium, sowie Eiweiß und herzgesunde Fette. Eine 30g Portion Chiasamen enthält ungefähr:

- 137 Kalorien
- 12,3 Gramm Kohlenhydrate
- 4,4 Gramm Protein
- 8,6 Gramm Fett
- 10,6 Gramm Ballaststoffe
- 0,6 Milligramm Mangan
- 265 Milligramm Phosphor
- 177 Milligramm Kalzium



Vorteile von Chiasamen

- Unterstützt die Darmgesundheit
 - Hoher Anteil an pflanzlichem Protein
 - Stärkt die Knochen
 - Verbessert die Herzgesundheit
 - Verhindert Verstopfung
-

Quinoa

Quinoa findet sich oft auf der Liste der gesunden Samen und Körner, weil es als Getreide zubereitet und verzehrt wird, aber eigentlich als eine Art essbarer Samen betrachtet wird. Eine Tasse gekochtes Quinoa enthält ungefähr:

- 222 Kalorien
- 39,4 Gramm Kohlenhydrate
- 8,1 Gramm Protein
- 3,6 Gramm Fett
- 5,2 Gramm Ballaststoffe
- 1,2 Milligramm Mangan
- 118 Milligramm Magnesium
- 281 Milligramm Phosphor
- 77,7 Mikrogramm Folat
- 0,4 Milligramm Kupfer
- 2,8 Milligramm Eisen
- 0,2 Milligramm Thiamin
- 2 Milligramm Zink
- 0,2 Milligramm Riboflavin
- 0,2 Milligramm Vitamin B6



Vorteile von Quinoa

- Vollständiges, pflanzliches Protein
 - Gute Quelle für B-Vitamine
 - Unterstützt die Regelmäßigkeit der Verdauung
 - Reich an Eisen
 - Fördert die Nerven- und Muskelfunktion
-