

Pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel: Die neue Gattung der Nahrungsergänzungsmittel

Nicht alle Vitamine und Mineralien sind gleich und Ihr Körper kann den Unterschied zwischen synthetischen und pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln erkennen. Wenn Sie jemals ein billiges, synthetisches Vitamin oder Mineral genommen haben und keine Veränderung in Ihrem Aussehen oder Gefühl bemerkt haben, gibt es einen Grund. Künstliche Vitamine gehen oft durch Ihren Körper, ohne absorbiert zu werden. Genau wie bei der Auswahl von Lebensmitteln kann es entscheidend sein, sich die Zeit zu nehmen, um die Etiketten und Zutaten zu studieren, um die gewünschte Gesundheit zu erreichen oder Zeit und Geld zu verschwenden. Viele der gleichen Regeln, die Sie wahrscheinlich bereits für die Auswahl von Lebensmitteln anwenden, …



Nicht alle Vitamine und Mineralien sind gleich und Ihr Körper kann den Unterschied zwischen synthetischen und pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln erkennen. Wenn Sie jemals ein billiges, synthetisches Vitamin oder Mineral genommen haben

und keine Veränderung in Ihrem Aussehen oder Gefühl bemerkt haben, gibt es einen Grund. Künstliche Vitamine gehen oft durch Ihren Körper, ohne absorbiert zu werden. Genau wie bei der Auswahl von Lebensmitteln kann es entscheidend sein, sich die Zeit zu nehmen, um die Etiketten und Zutaten zu studieren, um die gewünschte Gesundheit zu erreichen oder Zeit und Geld zu verschwenden.

Viele der gleichen Regeln, die Sie wahrscheinlich bereits für die Auswahl von Lebensmitteln anwenden, gelten auch für die Auswahl der richtigen Nahrungsergänzungsmittel. Studieren Sie das Nährwertkennzeichen und suchen Sie nach Zutaten, die pflanzlich und biologisch sind und aus Vollwertquellen stammen. Vermeiden Sie synthetische Chemikalien oder andere künstliche Inhaltsstoffe, Süßstoffe und Füllstoffe.

Was sind pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel?

Pflanzliche Ergänzungsmittel werden aus Obst, Gemüse, Nüssen, Samen, Gewürzen, Rinde, Blumen, Blättern und anderen pflanzlichen Inhaltsstoffen hergestellt. Die genaue Quelle hängt davon ab, welches Vitamin oder Mineral benötigt wird. Typischerweise beginnt der Prozess mit einer Pflanze, die von Natur aus bereits einen hohen Nährstoffgehalt aufweist. Von dort aus verwenden die Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln verschiedene Methoden, um den gewünschten Nährstoff zu extrahieren und ein pflanzliches Nahrungsergänzungsmittel zu erstellen, das die volle empfohlene Tagesdosis (RDA) einer Vielzahl von Vitaminen und Mineralstoffen liefert.

Beispiele für Nährstoffe und ihre pflanzliche Quelle

Wenn Sie nicht mit der Existenz von Nahrungsergänzungsmitteln auf pflanzlicher Basis vertraut sind, ist es leicht zu glauben, dass

jedes Vitamin im Regal das gleiche ist. Dies könnte nicht weiter von der Wahrheit entfernt sein. Um Ihnen eine bessere Vorstellung zu geben, finden Sie hier einige gängige Vitamine und Mineralien mit ihrer bevorzugten pflanzlichen Quelle neben ihrer synthetischen oder tierischen Alternative.

Ergänzung	Pflanzliche Quelle	N
Vitamin C	Obst und Beeren	Ac
Vitamin-D	Pilze	La
Eisen	Curryblatt	Sc
Omega 3	Algen	Fis

Was sind die Vorteile von pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln?

Minimal verarbeitete Nahrungsergänzungsmittel auf pflanzlicher Basis bieten gegenüber synthetischen Vitaminen und Mineralstoffen mehrere Vorteile. Hier sind die wichtigsten Vorteile pflanzlicher Nahrungsergänzungsmittel.

Bessere Bioverfügbarkeit

Die Bioverfügbarkeit gibt an, wie leicht Ihr Körper einen bestimmten Nährstoff aufnehmen kann. Eine überwältigende Menge an Beweisen deutet darauf hin, dass gesunde pflanzliche Vollwertkost die Grundlage für eine ernährungsphysiologisch vollständige Ernährung ist. Dies schließt die Ergänzungen ein, die Sie verwenden, um Ihre Gesundheit zu erhalten. Die besten Nahrungsergänzungsmittel sind diejenigen, für die Ihr Körper gerüstet ist, mit anderen Worten – sie basieren auf Pflanzen. Dies liegt daran, dass sich Ihr Körper entwickelt hat, um Nährstoffe zu erkennen und zu verwenden, die aus pflanzlichen Quellen stammen, die unsere Vorfahren in der Natur gefunden haben. ((Link entfernt))

Geringeres Toxizitätsrisiko

Bei der richtigen Absorption geht es nicht nur darum, mehr zu bekommen. In einigen Fällen kann die Einnahme von zu viel eines bestimmten Minerals toxisch sein. Pflanzliche Ergänzungsmittel bergen typischerweise ein geringeres Risiko für Mineraltoxizität als ihre synthetischen oder tierischen Gegenstücke. Beispielsweise ist das Toxizitätsrisiko eines pflanzlichen Eisenpräparats geringer als das eines Eisenpräparats aus tierischen Quellen. ((Link entfernt))

Zusätzliche Cofaktoren und Nährstoffe

Pflanzen enthalten ein vollständiges Spektrum an Vitaminen, Mineralien, aromatischen Ölen und Phytonährstoffen. In vielen Fällen wirken diese Nährstoffe zusammen. Wenn Sie bestimmte Verbindungen isolieren, erhalten Sie möglicherweise den Star des Teams, lassen jedoch alle unterstützenden Spieler zurück. Diese unterstützenden Akteure sind die Cofaktoren und Nährstoffe, die nur in pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln erhältlich sind. Hier sind nur einige Dinge, die synthetische und im Labor hergestellte Nahrungsergänzungsmittel möglicherweise weglassen. ((Link entfernt))

- Pflanzenpigmente: Chlorophyll, Curcumin, Flavonoide, Carotinoide, Lutein, Anthocyane
- Flavonoide: Catechine, Quercetin, Polyphenole
- Aromatische Verbindungen: Allicin, Sulforaphan, Carvacrol, Thymol
- Alkaloide: Koffein, Chinin, Theobromin, Piperin
- Enzyme: Protease, Cellulase, Amylase, Nattokinase, Lipase
- Terpenoide: Saponine, Limonen, Phytosterole, Oleanolsäure
- Polysaccharide: Cellulose, Acemannan, Pektin, Hemicellulose

Natürlicher Geruch & Geschmack

Eine der wünschenswertesten Eigenschaften pflanzlicher

Nahrungsergänzungsmittel ist, dass Sie wissen, was Sie bekommen. Pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel enthalten normalerweise keine synthetischen Füllstoffe, giftigen Chemikalien und künstlichen Süßstoffe, die in anderen Nahrungsergänzungsmitteln viel zu häufig vorkommen. Pflanzen enthalten Öle und andere Bestandteile, die die natürlichen Gerüche und Geschmäcker liefern, die in im Labor gezüchteten Vitaminen fehlen. Wenn Sie die Qualität eines pflanzlichen Nahrungsergänzungsmittels überprüfen möchten, öffnen Sie es und überprüfen Sie den Geruch und Geschmack. Sie sollten in der Lage sein, einige der natürlichen Gerüche der organischen Inhaltsstoffe zu erkennen.

Sie sind vegan

Sich auf Pflanzen zu verlassen ist besser für Ihre Gesundheit und besser für die Umwelt. Während die meisten pflanzlichen Nahrungsergänzungsmittel auch vegan sind, ist es dennoch möglich, dass skrupellose Hersteller einige tierische Nebenprodukte einschleichen oder nicht-vegane Gelatinekapseln verwenden, um die ansonsten veganen Inhaltsstoffe aufzunehmen. In den meisten Fällen sind pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel vegan, aber überprüfen Sie das Etikett sorgfältig, um sicherzugehen.

Fragen bei der Auswahl pflanzlicher Nahrungsergänzungsmittel

Der Kauf von Nahrungsergänzungsmitteln auf pflanzlicher Basis ist immer die klügere Option, aber woher wissen Sie, dass Sie das Beste bekommen? Suchen Sie nach einer Marke, der Sie vertrauen können und die darauf achtet, wie und wo die einzelnen pflanzlichen Zutaten angebaut und verarbeitet werden.

Wie wachsen die Pflanzen?

Stellen Sie sicher, dass die verwendeten Pflanzen nach nachhaltigen Methoden angebaut werden. Organische und wild hergestellte Quellen sind am besten geeignet und verringern die Wahrscheinlichkeit, dass sie durch Chemikalien und Pestizide aus der industriellen Landwirtschaft beeinträchtigt werden.

Wie werden die Pflanzen verarbeitet?

Sobald Pflanzen geerntet werden, beginnen sie sich zu zersetzen. Hitze, Feuchtigkeit und Zeit sind alle Feinde zerbrechlicher Pflanzennährstoffe. Supplement-Unternehmen, die Ihre Gesundheit ernst nehmen, werden alles tun, um die Pflanze zu schützen und diese wertvollen Nährstoffe, Cofaktoren und Nährstoffe im Endprodukt zu halten. Es sollten geeignete Trocknungs-, Mahl- und Konzentrationstechniken vorhanden sein, die diese Verbindungen einschließen. Ohne diese strengen Protokolle bieten Ihre Nahrungsergänzungsmittel nicht den größtmöglichen Nutzen.

Pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel kaufen - Unsere Empfehlungen

Vitamin-C: (Link entfernt)

Zink: (Link entfernt)

Aloe-Vera: (Link entfernt)

Vitamin-D: (Link entfernt)

Omega 3: (Link entfernt)

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki