

Ein Jahr lang morgens Ananaswasser trinken (und diese Dinge passieren)

Der erfrischende und saftige Geschmack von mit Ananas angereichertem Wasser bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile und ist zu jeder Jahreszeit ein großartiges Getränk. Historisch gesehen stammt das mit Früchten angereicherte Wasser, auch bekannt als „Agua Fresca“, aus Mexiko. Die Azteken kombinierten Früchte mit Wasser, als sie durch die Gewässer in der Nähe des heutigen Mexiko-Stadt navigierten. Sie fügten sogar Eis von benachbarten ruhenden Vulkanen hinzu, um die Zubereitung erfrischender zu machen. Dank moderner Annehmlichkeiten ist die Zubereitung von mit Früchten angereichertem Wasser, insbesondere Ananaswasser, jetzt einfacher und sicherer. Es handelt sich nicht mehr um ein kompliziertes Verfahren, sondern um eine einfache …



Der erfrischende und saftige Geschmack von mit Ananas angereichertem Wasser bietet zahlreiche gesundheitliche

Vorteile und ist zu jeder Jahreszeit ein großartiges Getränk.

Historisch gesehen stammt das mit Früchten angereicherte Wasser, auch bekannt als „Agua Fresca“, aus Mexiko. Die Azteken kombinierten Früchte mit Wasser, als sie durch die Gewässer in der Nähe des heutigen Mexiko-Stadt navigierten. Sie fügten sogar Eis von benachbarten ruhenden Vulkanen hinzu, um die Zubereitung erfrischender zu machen.

Dank moderner Annehmlichkeiten ist die Zubereitung von mit Früchten angereichertem Wasser, insbesondere Ananaswasser, jetzt einfacher und sicherer. Es handelt sich nicht mehr um ein kompliziertes Verfahren, sondern um eine einfache und köstliche Möglichkeit, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Keri Glassman, MS, RD, CDN, Gründerin von Nutritious Life, schlägt vor, dass „Ananaswasser aufgrund seines geringen Zucker- und Kaloriengehalts als gesunder Ersatz für zuckerhaltige Getränke wie Limonade und Saft dienen kann“.

Dieser umfassende Leitfaden bietet Einblicke in den Herstellungsprozess von Ananaswasser, seine gesundheitlichen Vorteile und ein einfaches Rezept für die Zubereitung dieses belebenden Getränks zu Hause.

Ananaswasser verstehen

Ananaswasser ist im Wesentlichen eine köstliche Mischung aus gekühltem Wasser und Ananas. Es ist eine ausgezeichnete Wahl für Personen, die ihre Wasseraufnahme erhöhen möchten, indem sie es schmackhafter machen.

Ananaswasser herstellen

Es gibt zwei beliebte Methoden zur Herstellung von

Ananaswasser:

1. Frische Ananasstücke in Wasser einweichen.
2. Frisch geschnittene Ananas mit Wasser vermischen und das Fruchtfleisch heraussieben.

Wer eine breiige Konsistenz bevorzugt, kann das Ananaswasser nicht abseihen und die Vorteile der Ananas voll ausschöpfen.

Einfaches Ananaswasser-Rezept

Hier ist ein einfaches Rezept, um zu Hause Ananaswasser herzustellen:

Zutaten:

- 1 mittelgroße Ananas
 - 6 Tassen Wasser
 - Frische Kräuter und Gewürze (Minze, Basilikum, Ingwer empfohlen)
-
- Eis

Verfahren:

1. Testen Sie die Reife der Ananas: Die besten Ananas für dieses Rezept sind reif und süß. Suchen Sie nach Ananas, die fest, aber leicht weich sind, einen süßen Geruch haben und deren Blätter sich leicht ablösen lassen.
2. Vorbereiten und ziehen lassen: Die Ananas in Stücke schneiden und im Wasser ziehen lassen. Je länger Sie es ziehen lassen, desto mehr Ananasgeschmack wird Ihr

Wasser haben.

3. Geschmack hinzufügen: Verfeinern Sie den Geschmack Ihres Ananaswassers mit Kräutern und Gewürzen. Minze, Basilikum und Ingwer passen gut zu Ananas, Sie können aber auch Ihre bevorzugten Kräuter und Gewürze verwenden.

Entdecken Sie die gesundheitlichen Vorteile von Ananaswasser

1. Ultra-feuchtigkeitsspendend

Ananaswasser ist eine hervorragende Möglichkeit, hydriert zu bleiben, da Ananas 87 % Wasser enthält.

2. Reduziert Entzündungen und Schmerzen

Ananas enthält Bromelain, ein Enzym, das für seine schmerzstillenden und entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt ist. Studien haben gezeigt, dass Bromelain Schmerzen und Entzündungen lindern kann.

3. Unterstützt die Immunität

Eine Tasse Ananasstücke deckt den gesamten Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C, das bei der Bekämpfung freier Radikale hilft, Herzerkrankungen vorbeugt und die Gesundheit des Immunsystems unterstützt.

4. Fördert die Verdauung

Ananas ist eine gute Quelle für Ballaststoffe und Bromelain, die beide eine reibungslosere Verdauung fördern. Untersuchungen haben gezeigt, dass Bromelain Entzündungen reduziert und durch Kolitis verursachte Geschwüre heilt.

5. Lindert sauren Reflux

Bromelain in frischer Ananas kann aufgrund seiner alkalisierenden Eigenschaften potenziell die Symptome des sauren Refluxes lindern.

6. Lindert Muskelkater

Eine Studie ergab, dass Bromelain die Erholung nach dem Training verbesserte und die Dauer von Muskelkater bei Sportlern verkürzte.

7. Erleichtert eine gesunde Embryonenentwicklung

Ananas ist eine reichhaltige Folsäurequelle, ein wichtiger Nährstoff in der Frühschwangerschaft, der das Risiko potenzieller Geburtsfehler verringern kann.

8. Vollgepackt mit krankheitsbekämpfenden Antioxidantien

Ananas enthalten Flavonoide und Phenolsäuren, starke Antioxidantien, die vor Zellschäden durch freie Radikale schützen und das Risiko chronischer Krankheiten verringern könnten.

9. Verbessert die Augengesundheit

Studien haben gezeigt, dass Folat dazu beitragen kann, das Risiko einer altersbedingten Makuladegeneration zu verringern, einer Augenerkrankung, von der insbesondere Diabetiker betroffen sind.

10. Reguliert den Blutdruck

Folsäure in Ananas trägt zur Aufrechterhaltung eines gesunden Blutdrucks bei.

11. Kann Sinusitis lindern

Eine kleine Pilotstudie ergab, dass Bromelainpräparate Schwellungen, Verstopfungen und andere Symptome einer chronischen Sinusitis linderten.

12. Unterstützt das Gewichtsmanagement

Ananaswasser kann aufgrund seines geringen Kalorien- und hohen Ballaststoffgehalts die Gewichtsabnahme und eine gesunde Gewichtserhaltung unterstützen. Eine Studie zeigte, dass Ballaststoffe das Sättigungsgefühl fördern, die Kalorienaufnahme reduzieren und die Gewichtsabnahme unterstützen.

13. Steigert den Stoffwechsel

Ananas, eine Quelle für Thiamin oder Vitamin B1, unterstützt den Kohlenhydratstoffwechsel, der wiederum dabei hilft, Nahrung in Energie umzuwandeln und den Stoffwechsel anzukurbeln.

14. Unterstützt die Gesundheit der Haut

Der hohe Vitamin-C-Gehalt der Ananas unterstützt die Kollagensynthese, trägt zur Gesundheit der Haut bei und reduziert Zeichen der Hautalterung.

15. Verbessert die Knochengesundheit

Ananas enthält Mangan, das für die Entwicklung starker Knochen und Bindegewebe von entscheidender Bedeutung ist.

Eine Studie ergab, dass Mangan die Knochenmineraldichte unterstützt und möglicherweise Osteoporose verhindert.

Aufgrund seiner unzähligen gesundheitlichen Vorteile ist Ananaswasser eine köstliche, nährhafte Alternative zu normalem Wasser und zuckerhaltigen Getränken. Wenn Sie dieses Getränk in Ihren Alltag integrieren, können Sie seinen erfrischenden Geschmack und seine gesundheitlichen Vorteile genießen.

Quellen:

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki