Vital Lebensmittel

Februar: Rote Beete

Nährwerttabelle pro 100g:

Energie:	**43 kcal**
Eiweiß:	**1,6 g**
Kohlenhydrate:	**10 g**
Fett:	**0,2 g**
Kalium:	**325 mg**
Ballaststoffe:	**2,8 g**
Vitamin A:	**33 µg**
Calcium:	**16 mg**
Vitamin C:	**4,9 mg**
Magnesium:	**23 mg**

Das Wichtigste über Rote Beete:

- Betanin, Folsäure, B-Vitamine und Vitamin C sind in der Roten Beete enthalten. Sie wirken allesamt antioxidativ – wodurch Haut, Haare und Nägel gefestigt, reiner und schöner werden.
- Die Betanine wirken stark antioxidativ und antikancerogen – schützen also vor Zellschäden und -veränderungen und gehen so gegen Entzündungsprozesse im Körper vor. Betanine stimulieren zudem die Leberzellen und helfen so, Giftstoffe zu eliminieren.
- Reich an Folsäure und Vitamin B, kurbelt die farbenfrohe Knolle zudem die Verdauung und den Stoffwechsel tüchtig an.

Weitere Informationen:

- Rote Bete kräftigt die Gallenblase und die Funktion der Leberzellen. Das enthaltene Betanin stärkt die körpereigene Abwehr und schützt den Körper vor Infekten.
- Außerdem beugen diese Inhaltstoffe auch Ablagerungen in den Gefäßen vor, Blutdruck und Homocysteinspiegel gehen runter. So wird das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle gesenkt.
- Durch den Anteil an Eisen, B-Vitaminen und Folsäure wird die Blutbildung angekurbelt. Wer unter Eisenmangel leidet, sollte also regelmäßig zur Roten Bete greifen.
- Eine Studie an der Uni Exeter zeigt zudem, dass Rote-Bete-Saft Leistung und Ausdauer bei Sportlern auf verschiedenen Distanzen verbessern kann, den Leistungszeitraum verlängert und sogar die Sauerstoffaufnahme erhöht.
- Um sich vor der roten Farbe zu schützen sollte man unbedingt Einmal-Handschuhe und eine Schürze tragen, außerdem ein altes Brettchen verwenden, da sich die Farbe nur schwer entfernen lässt.