

Spinat Revival – Popeye hatte Recht

Wer kennt ihn nicht, den Comic-Helden Popeye, wie er mit seinen Spinatdosen in Sekundenschnelle schlaffe Oberarme aufpumpt? Der Spinat verleiht dem muskelbepackten Seemann wahre Superkräfte. Und an dieser Geschichte ist sogar was dran!

Wissenschaftler haben nun nachgewiesen, dass das grüne Gemüse Deine Muckis tatsächlich zum Wachsen bringt. Um genau zu sein: Die im Spinat enthaltene Substanz Ecdysteron hat einen großen Einfluss auf die Muskelzellen. Ein Expertenteam hat in einem Experiment die Wirkung bei Leistungssportlern getestet. Testpersonen bekamen zehn Wochen lang Kapseln mit Ecdysteron oder gleich aussehende Kapseln ohne Wirkstoff, so genannte Placebos – sie wussten aber nicht, welcher Gruppe sie angehörten. Am Ende wurde festgestellt, dass die Personen, die Ecdysteron zu sich genommen hatten, deutlich mehr Maximalkraft beim Training aufgebaut haben. Nach Ansicht der Forscher wird damit belegt, dass der Spinatinhaltsstoff wie ein klassisches Dopingmittel wirkt. Sie fordern nun, dass Ecdysteron von der Welt-Anti-Doping-Agentur auf die Dopingliste gesetzt wird.

Aber bevor Du dich jetzt auf den Weg machst und kiloweise Spinat einkaufst: Die Portionen aus Popeyes Spinatdosen reichen wohl nicht für die Verwandlung in einen Kraftprotz: Dafür müsstest Du umgerechnet bis zu vier Kilo des Blattgemüses essen – und das jeden Tag. Trotzdem ist Spinat ein echter Powerstoff für Deine Zellen und ein hervorragender Vitaminlieferant. Er versorgt deinen Körper mit wichtigen Mineralstoffen, Proteinen und sekundären Pflanzenstoffen und die Antioxidantien im Spinat sind kleine

Schutzengeln für

Deine Körperzellen. Spinat besteht außerdem zu 91% aus Wasser und hat wenige

Kohlenhydrate und Kalorien – die perfekte Wahl also für eine gesunde und

ausgewogene Ernährung.

Egal, ob als Gemüse, Salat, Suppe oder Smoothie – Popeyes Liebling ist ein echtes Allround-Talent, auf das Du in der Küche auf keinen Fall verzichten solltest!