Warum ist Hafer gesund?

Hafer ist gesund aufgrund seiner vielfältigen Nährstoffe und bioaktiven Verbindungen, die zahlreiche gesundheitliche Vorteile bieten:

1. \*\*Beta-Glucan\*\*: Hafer enthält Beta-Glucan, eine lösliche Faser, die nachweislich den Cholesterinspiegel senkt und die Blutzuckerkontrolle verbessert [Paudel, 2021]. Beta-Glucan trägt auch zur Verbesserung der Darmgesundheit bei, indem es die Viskosität des Darminhalts erhöht und die Produktion von kurzkettigen Fettsäuren fördert [Kristek, 2018].

2. \*\*Nährstoffreich\*\*: Hafer ist reich an wichtigen Nährstoffen wie Proteinen, ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen (z.B. Vitamin E) und Mineralien (z.B. Magnesium, Eisen) [Alemayehu, 2023]. Diese Nährstoffe tragen zur allgemeinen Gesundheit und zum Wohlbefinden bei.

3. \*\*Antioxidantien\*\*: Hafer enthält einzigartige Polyphenole, sogenannte Avenanthramide, die starke antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften haben. Diese Verbindungen können helfen, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmten Krebsarten zu reduzieren [Meydani, 2009].

4. \*\*Gewichtsmanagement\*\*: Der Verzehr von Hafer ist mit einer besseren Ernährungsqualität und einem geringeren Risiko für Fettleibigkeit und zentrale Adipositas verbunden [O'neil, 2015].

5. \*\*Hautgesundheit\*\*: Kolloidaler Hafer wird in Hautpflegeprodukten verwendet und hat sich als wirksam bei der Verbesserung der Hautbarriere und der Behandlung von Hauterkrankungen wie Ekzemen erwiesen [Ilnytska, 2016].

Zusammengefasst bietet Hafer durch seine reichhaltige Nährstoffzusammensetzung und bioaktiven Verbindungen zahlreiche gesundheitliche Vorteile, die von der Herzgesundheit über die Blutzuckerkontrolle bis hin zur Hautpflege reichen.

Paudel, D R et al. (2021). A Review of Health-Beneficial Properties of Oats. Foods, 10. https://doi.org/10.3390/foods10112591

Kristek, A et al. (2018). The gut microbiota and cardiovascular health benefits: A focus on wholegrain oats. Nutrition Bulletin, 43, 358–373. https://doi.org/10.1111/nbu.12354

Alemayehu, G F et al. (2023). Nutritional and Phytochemical Composition and Associated Health Benefits of Oat (Avena sativa) Grains and Oat-Based Fermented Food Products. The Scientific World Journal, 2023. https://doi.org/10.1155/2023/2730175

Meydani, M (2009). Potential health benefits of avenanthramides of oats. Nutrition reviews, 67(12), 731-5. https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2009.00256.x

O'neil, C et al. (2015). Cooked oatmeal consumption is associated with better diet quality, better nutrient intakes, and reduced risk for central adiposity and obesity in children 2–18 years: NHANES 2001–2010. Food & Nutrition Research, 59. https://doi.org/10.3402/fnr.v59.26673

Ilnytska, O et al. (2016). Colloidal Oatmeal (Avena Sativa) Improves Skin Barrier Through Multi-Therapy Activity. Journal of drugs in dermatology : JDD, 15(6), 684-90. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27272074