
Subject: Multitalent Hafer

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 02 Jun 2014 20:46:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://www.webmed.ch/docs/Silicium/Silicium.htm>

Gemäss dieser Tabelle hat 100g Hafer mit ca 600mg den Spitzenplatz und liegt somit vor der Hirse. Hirse Extrakt wird ja schon länger als Hauptwirkstoff bei Priorin verwendet.

Da Haferflocken immer Vollkornprodukte sind, bei denen die Randschichten und der Keim des Kornes mitverarbeitet werden, sind die wertvollen Nährstoffe aus diesen Kornbestandteilen stets enthalten.

So befinden sich im Hafer Vitamine der B-Gruppe, die eine schöne Haut sowie kräftige Haare und Nägel unterstützen. Haferflocken sind ebenfalls reich an Zink, Kupfer und Mangan. Eine 40-Gramm-Portion deckt bereits rund 20 Prozent des Tagesbedarfs an Kupfer und Zink und sogar 90 Prozent bei Mangan. Zink stabilisiert die Haare und wirkt Haarausfall entgegen, Kupfer sorgt für eine natürlich frische Farbe bei Haut und Haaren und Mangan unterstützt stabile Fingernägel.

Haferflocken sind ein MUSS in jeder Muskelaufbau Ernährung und ideal für Vegetarier, da sie viel pflanzliches Eiweiß enthalten.

In Kombination mit beispielsweise Eiern können sie die biologische Wertigkeit des Eiweißes insgesamt erheblich verbessern.

Die in Haferflocken enthaltenen Ballaststoffe fördern die Verdauung, verbessern die Darmaktivität und lassen den Blutzuckerspiegel nicht zu stark ansteigen. Damit sind Haferflocken ein sehr guter Energielieferant für dein Training.

Mein Frühstück ist ab nun an eine Schüssel mit Haferflocken, Goji Beeren, Kokos / Reis Milch. Ein wenig Zimt und Vanille Pulver.
Schmeckt hervorragend.

Subject: Aw: Multitalent Hafer

Posted by [Rosso](#) on Mon, 02 Jun 2014 22:15:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe ueber ein Jahr lang im Rahmen von Muskelaufbau 400 g taeglich davon gegessen. Mittlerweile sind's immer noch 250 - 300 g jeden Tag. Ich habe keine positiven Effekte auf Haut/Haare/Nägel oder in sonst irgendeiner Form auf die Gesundheit feststellen koennen.

Es ist so, dass Haferflocken den Antinährstoff Phytinsäure enthalten, welcher die Vitamine und Mineralien im Hafer inaktiviert. Diese stehen dem Körper dann nicht mehr zur Verfügung. Die großen Lobeshymnen zu Hafer kann ma daher eigentlich vergessen...

Subject: Aw: Multitalent Hafer

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Tue, 03 Jun 2014 07:23:30 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja das mit der Phytinsäure ist übel. Da Hafer erhitzt wurde kann man den nicht mehr Keimen und somit die Phytinsäure nicht abgebaut werden.
Mann kann jedoch 90% Hafer und 10% Buchweizen Mehl. Alternativ kann man auch Mandelmehl nehmen.

<http://www.urgeschmack.de/getreide-einweichen-ankeimen-mahlen-fermentieren/>

Subject: Aw: Multitalent Hafer

Posted by [Yes No](#) on Tue, 03 Jun 2014 08:46:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rosso schrieb am Tue, 03 June 2014 00:15

Es ist so, dass Haferflocken den Antinährstoff Phytinsäure enthalten, welcher die Vitamine und Mineralien im Hafer inaktiviert.

Vitamine nicht aber bestimmte Mineralien, insbesondere Phosphor.

Aber ja, allgemein wird bei den Lobeshymnen auf dieses oder jenes Lebensmittel wenig Wert auf die tatsächliche Verfügbarkeit der Nährstoffe geachtet, als vielmehr nur reine Bruttomengen gemäß der kalorimetrischen Methode. Die Verdauung aber funktioniert nicht wie Kalorimetrie, sondern es ist nur verwertbar was enzymatisch oder durch passive Aufnahme erschlossen werden kann.