

Quinoa, Inhaltsstoffe und Studien zum B-Komplex

Quinoa, die Pflanze, die ursprünglich aus den Anden-Regionen kommt, findet enorme Beachtung, da sie reich an Proteinen, Lipiden, Fasern, Vitaminen und Mineralstoffen *und zugleich glutenfrei* ist. Außerdem weist sie eine außergewöhnliche Balance von essentiellen Aminosäuren auf.

Der patentierte* **VITAMIN-B-KOMPLEX-VITA** enthält den gesamten Vitamin-B-Komplex in natürlicher Form. Das Produkt wird aus Quinoa Sprossen gewonnen. In einer Untersuchung war die Aufnahme des natürlichen Niacins (wird als B3 bezeichnet) aus dem Darm fast viermal höher, die der Vitamine B6 und B12 rund 2,5 mal höher als bei synthetischen Verbindungen.

Für Panmol wurden Quinoasamen in eine Vitamin-B-Komplex-Lösung mit den oben für Panmol angegebenen 8 B-Vitaminen getränkt. Die B-Vitamine wurden in die Keimlinge integriert, *so dass die Vitamine in der natürlichen Pflanzenform vorliegen inklusive der natürlichen Matrix und der natürlichen Metabolite der Vitamine.*

Studien zum B-Komplex aus Quinoa:

- Pitzschke, A., Fraundorfer, A., Guggemos, M. & Fuchs, N. Antioxidative responses during germination in quinoa grown in vitamin B-rich medium. *Food Sci. Nutr.* 3, 242–251 (2015)
- Thiel, R. J. Natural vitamins may be superior to synthetic ones. *Med. Hypotheses* 55, 461–469 (2000).
- Maradini Filho, A. M. et al. Quinoa: Nutritional, Functional and Antinutritional Aspects. *Crit. Rev. Food Sci. Nutr.* 0 (2015). doi:10.1080/10408398.2014.1001811

In der folgenden Studie lesen wir:

„Ein Mangel an B-Vitaminen wird unter anderem durch die Einnahme bestimmter Medikamente begünstigt. Ein Mangel an den wichtigen Vitaminen begünstigt zum Beispiel Herz-Kreislauf Erkrankungen sowie Depressionen.

B-Vitamine gelten gerade bei erhöhter psychischer Belastung als sehr sinnvoll.“

- Stough, C. et al. Reducing occupational stress with a B-vitamin focussed intervention: a randomized clinical trial: study protocol. *Nutr. J.* 13, (2014)

* Patentierte als „PANMOL B-Complex“