Koffein, Taurin und B-Vitamine

> Work in Progress

Die aktiven Zutaten von Energy-Drinks sind neben dem hohen Zuckergehalt Koffein und sehr hoch dosierte B-Vitamine. Von Taurin gibt es anscheinend noch keine richtigen Beweise für den Effekt den Energydrinks bringen sollen. Vermutet wird dass Taurin nur in Zusammenhang mit den anderen Stoffen dem Effekt zuträglich ist. Mein Unterbewusstsein sagt mir gerade das Taurin Durchblutung fördert, was den Zusammenhang mit Koffein erklärt.

Die hauptsächlich Suchtanregenden Stoffe sollten Koffein und Zucker sein.

Die restlichen Inhalte sind nur Geschmacksformel.

Taurin

tbd...

Koffein

Ist in den allermeisten Dingen inzwischen synthetisch hergestellt, weil billiger. Hat dadurch den Nachteil das es relativ schnell abgebaut wird und der Körper deshalb dadurch nur kurzfristig bei Zufuhr und unmittelbarer Verwertung einen realistischen Effekt haben kann.

Guarana

Eine pflanzlich vorkommende Art Koffein. Weil natur, auch vom Körper vollständiger abbaubar, deshalb längerer Nutzen als synthetisches Koffein.

Kommt in Mate, Matcha-Tee und Dingen wie die Kikos-Limo vor.

B-Vitamine

- Thiamin (Vitamin B1)

    - Vollkorn, Hafer, Samen...
- Riboflavin (Vitamin B2)
    - Gemüse, Eier...
- Niacin (Vitamin B3)
    - Nüsse, Datteln, Pilze, Milch, getr. Aprikosen...
- Pantothensäure (Vitamin B5)
    - Avocado, Reis, Gemüse, Eier...
- Pyridoxin (Vitamin B6)
    - Fisch, Linsen, Bananen, Kartoffeln...
- Biotin (Vitamin B7)
    - Eigelb, Soja, Champigons, Spinat...
- Folsäure (Vitamin B9)
    - Spinat, Kohl, Kartoffeln, Tomaten...
- Cobalamin (Vitamin B12)
    - Thunfisch, Lachs, Hering, Tierinnereien...

(geklaut und interpretiert von Ratiopharm)

B-Mangel

Dürfte sich in Müdigkeit und Antriebslosigkeit äußern, dies ist allerdings

tbd...

Version #3
Erstellt: 2024-08-03 15:45:22 UTC von Konstantin
Zuletzt aktualisiert: 2024-08-03 21:35:03 UTC von Konstantin