



Das Gemüse Brokkoli steht auf Platz eins der zehn Gemüse

Von *Schuetz*

Erstellt am 22 Jul 2015 - 05:29

Das Gemüse Brokkoli steht auf Platz eins der zehn Gemüse, die zur Vorbeugung von Krebs empfohlen werden. Es enthält fünfmal so viel Kalzium, zweimal so viel Eisen, fünfzehnmal so viel Karotin und viermal so viel Vitamin C wie der Blumenkohl. Und er hat viel Vitamin C, B-Vitamine und Folsäure. Es ist ein Extrakt aus Brokkolisprossen, das eine besondere starke krebshemmende Wirkung besitzt, berichten amerikanische Forscher.

Das Brokkoli-Gemüse hat eine Substanz, welche die Haut vor schädlicher UV-Strahlung schützt. Yuesheng Zhang vom Roswell Park Cancer Institute in Buffalo erklärt, dass die Krebseschutzwirkung einiger Gemüsesorten zum Teil auf ihrem hohen Gehalt an Isothiocyanaten beruht. Diese Inhaltsstoffe werden mit dem Urin ausgeschieden, sie entfalten sich also in besonderem Maß im Blasengewebe. So enthalten Brokkolisprossen zirka 30 mal mehr Isothiocyanate als das reife Gemüse.

Brokkoli-Auflauf mit Feta

Zutaten:

2 große Brokkoli 1 Pack Feta-Käse

250 g Kirschtomaten 1 Zwiebel

2 EL Zitronensaft 5 EL flüssige Sahne

½ TL Salz ½ TL Chilipulver

Zubereitung: Brokkoli im kochenden Wasser zirka 8 Minuten garen. In die Auflaufform geben. Kirschtomaten halbieren, darauf verteilen. Mit Salz und Chilipulver würzen. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden, auf die Tomaten geben. Feta-Käse in schmale Streifen schneiden und darauf legen. Mit dem Zitronensaft und der Sahne beträufeln. Im Ofen bei 180 Grad zirka 25 Minuten überbacken.

Die Informationen stammen aus dem Buch:

Low Carb Vegetarisch: Gemüse - Zentrum der Gesundheit

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag (20. März 2015)

Sprache: Deutsch

ISBN-10: 3945015154 und ISBN-13: 978-3945015155

62 Rezepte für 6,99 Euro

Das neue Kochbuch (vegetarische und kohlenhydratarmer Rezepte) im Rosengarten-Verlag bietet allen Menschen, die an einer Zivilisationskrankheit leiden, tolle Rezepte. Viele Gemüsesorten sind richtige Multi-Gesundheitstalente. Sie hemmen Entzündungen, stärken das Immunsystem und beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

Eine „Kohlenhydratarmer Ernährung“ korrigiert den gestörten Stoffwechsel und hilft das Übergewicht zu verringern. Der Blutzucker wird durch diese Ernährungsweise stabilisiert. Diese Art der Ernährung entlastet den Körper in vielen Bereichen. Bei einer Reduzierung der Kohlenhydrataufnahme wirkt sich das nicht nur positiv auf den Blutzuckerspiegel aus, sondern auch auf die Bauchspeicheldrüse. Sie schaltet bei der Produktion des Hormons Insulin einen Gang runter, dadurch wird die Gefahr gebannt z. B. an Diabetes zu erkranken.



Firmeninformation:

Jutta Schütz ist Buchautorin, Journalistin, Dozentin, Mentorin und hat Psychologie studiert. Sie schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@googlemail.com [1]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [2]

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:24): <http://www.medkom24.eu/node/20532>

Links:

[1] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <http://kinder-entdecken.jimdo.com/>