



## Für kognitive Fähigkeiten sorgt grünes Gemüse

Von *Schuetz*

Erstellt am 13 Sep 2018 - 10:57

Frisches Gemüse und Obst sind wichtig aufgrund ihres hohen Gehaltes an Vitamin C, welches die Aufnahme von Eisen begünstigt. Sie verfügen auch über eine große Menge sekundärer Pflanzenstoffe, die das Blut reinigen. Hinzu kommen zahlreiche Spurenelemente und Mineralien wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium, Phosphor, Mangan und Zink.

Grünes Blattgemüse enthält auch Vitamine der B-Gruppe und Carotinoide, die Vorstufe von Vitamin A. Es stärkt das Herz und schützt vor Arteriosklerose (Vitamin B, Folsäure). Die wirksamen Pflanzenschutzstoffe beugen außerdem Gefäßerkrankungen vor.

Es gibt Forschungen der Bostoner Rush University in Kalifornien von 2015: Diese stellten fest, dass grünes Blattgemüse das Nachlassen kognitiver Fähigkeiten im Alter erkennbar reduzieren können.

Die Forscher führen dies auf das enthaltene Vitamin K zurück. Ebenso sind auch Lutein und Betacarotin an diesen Vorgängen beteiligt.

Buchdaten:

Die grüne Low Carb Küche

54 kohlenhydratarme Rezepte

Autorin: Jutta Schütz

Paperback

ISBN-13: 9783752831214

Verlag: Books on Demand

Erscheinungsdatum: 13.07.2018

Sprache: Deutsch

erhältlich als:

BUCH 3,99 € E-BOOK 2,99 €

<https://www.bod.de/buchshop/die-gruene-low-carb-kueche-jutta-schuetz-978...> [1]

Diese Presse darf ausschließlich zu informativen, persönlichen und NICHT-kommerziellen Zwecken verwendet werden. Sie dürfen diese Presse ansehen, drucken, kopieren und weitergeben unter folgenden Bedingungen: Die Presse darf nur verwendet werden für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch. Die Presse muss bei einer Kopie oder bei einem Teilausschnitt alle rechtlichen Informationen wie das Originaldokument sowie auch das Copyright-Recht "© 2018 Jutta Schütz" enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Sie hat bis heute viele Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach vielen Neuautoren bei der Veröffentlichung ihrer Bücher. Als Journalistin schreibt Schütz für viele Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Psychologie, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk.



Pressekontakt:

Jutta Schütz

Achenkamp 0

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@gmail.com](mailto:info.schuetz09@gmail.com) [2]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [3]

[www.die-gruppe-48.net](http://www.die-gruppe-48.net) [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:36):** <http://www.medkom24.eu/node/23442>

### Links:

[1] <https://www.bod.de/buchshop/die-gruene-low-carb-kueche-jutta-schuetz-9783752831214>

[2] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

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

[4] <http://www.die-gruppe-48.net>