



Low Carb für Leben und Vitalität

Von Schuetz

Erstellt am 10 Apr 2019 - 14:07

Yuesheng Zhang vom Roswell Park Cancer Institute in Buffalo erklärt, dass die Krebschutzwirkung einiger Gemüsesorten zum Teil auf ihrem hohen Gehalt an Isothiocyanaten beruht.

Die gesunden Inhaltsstoffe einiger Gemüsesorten (Isothiocyanaten) 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.

Dieses Gemüse 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 Gemüse hat außerdem eine Substanz, welche die Haut vor schädlicher UV-Strahlung schützt.

Oder zum Beispiel der Spinat: Er galt lange Zeit als Eisenlieferant Nummer Eins. Der Glaube beruht auf einem einfachen mathematischen Fehler. Ein Wissenschaftler setzte das Komma hinter der Null falsch und schon glaubte man, Spinat würde eine riesige Menge an Eisen enthalten. Er enthält drei bis vier Gramm Eisen, Linsen dagegen doppelt so viel. Trotzdem ist der Spinat gesund. Er soll gegen Fieber, Blähungen, Entzündungen, und Nierensteine helfen und die Samen gelten als Abführmittel. In der Naturheilkunde wird der Spinat zur Behandlung von Verdauungsbeschwerden, Müdigkeit und Blutarmut eingesetzt.

Wer Spinat am nächsten Tag wieder aufwärmen will, sollte das Gericht möglichst schnell abkühlen und anschließend im Kühlschrank lagern. Aufgewärmter Spinat schadet Erwachsenen nicht, Kleinkinder hingegen sollten keinen aufgewärmten Spinat bekommen, und Säuglinge dürfen überhaupt keinen Spinat essen.

Weitere Infos finden Sie im Buch:

Die grüne LOW CARB Küche - 54 kohlenhydratarme Rezepte

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN-13: 9783752831214 – EUR 3,99

Erscheinungsdatum: 13.07.2018

Sprache: Deutsch

Auch als E-Book erhältlich

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 über 90 Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach vielen Neuaufgebern 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 [1]

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

www.die-gruppe-48.net [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:12): <http://www.medkom24.eu/node/23926>

Links:

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

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

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