

KOHL - EIN NÄHRSTOFFREICHER FITMACHER

Lange Zeit galt Kohl als „Arme-Leute-Essen“ und wurde eher verschmäht. Heute wird das kalorienarme, wohlschmeckende Kohlgemüse immer beliebter. Das ist auch gut so, denn Blumenkohl, Wirsing, Rotkohl und Co. liefern jede Menge Mineralstoffe wie beispielsweise Calcium, Eisen, Phosphor, Magnesium oder Kalium. Außerdem enthalten Sie viele Vitamine und verdauungsfördernde Ballaststoffe. Positiver Nebeneffekt: alle Kohlsorten haben wenig Kalorien - je nach Sorte nur circa 16 bis 40 Kilokalorien pro 100 Gramm und können entwässernd wirken. So tut man etwas für den Stoffwechsel und unterstützt gleichzeitig das Immunsystem. Einziger Nachteil: Manche Kohlsorten haben eine stark blähende Wirkung.

Um dem vorzubeugen, ist es ratsam zur Milderung einfach Kümmel, oder Fenchelsamen mit in die Kohlgerichte zu geben.



Naturheilpraxis
Birgit Mennekes
Kampener Weg 2a
25996 Wenningstedt/Sylt
Tel. 04651/449881
email info@nhp-menneks.de
www.nhp-menneks.de