

Superfood Brokkoli

Brokkoli gehört zur Familie der Kohlgewächse, genauer gesagt zur Familie der Kreuzblütengewächse, und wird hauptsächlich in europäischen (Mittelmeer-)Ländern angebaut.

Das Superfood ist für alle perfekt geeignet, die auf ihre schlanke Linie achten oder etwas an Gewicht verlieren wollen, denn rund 100g von dem Superkohl besitzen gerade einmal 25 Kalorien.

Brokkoli ist zudem reich an Vitamin C und E. Beide Vitamine unterstützen bei einem regelmäßigen Verzehr eine straffere und gesündere Haut. Denn Vitamin C wandelt Eiweiße im Körper zu Haut festigenden Kollagenfasern um und Vitamin E kurbelt die Kollagenproduktion. Außerdem enthalten die grünen Powerröschen auch eine beachtliche Menge Kalium und Magnesium und stärken somit das Herz und haben einen positiven Effekt auf den Blutdruck. Aber auch Eisen und einige B-Vitamine sind im Brokkoli enthalten, wodurch speziell Müdigkeit, Erschöpfung und depressive Verstimmung entgegengesetzt werden kann.

Daneben enthält das Superfood aber auch noch Vitamin K und Calcium, wodurch Knochen und Zähne gestärkt werden.

