

Superfood Wirsing

Der Wirsing zählt zum Kopfkohl und ist eine Kulturvarietät des Gemüsekohls.

Das Superfood ist sowohl kalorienarm- als auch vitaminreich. So enthält Wirsing gerade einmal 25 Kalorien auf 100g. Daneben besitzt Wirsing einen sehr hohen Vitamin-C-Gehalt, wodurch zum einen das Immunsystem gerade jetzt in der kalten Jahreszeit gestärkt wird und zum anderen verhilft Vitamin C auch dabei, dass das Eisen aus dem Darm ins Blut besser aufgenommen werden kann und minimiert somit letztlich auch das Risiko einer Blutarmut.

Außerdem enthält das Superfood eine beachtliche Menge Kalium wodurch zum einen das Herz gestärkt wird und zum anderen der Blutdruck auf eine natürliche Art und Weise gesenkt werden kann.

Im Superkohl sind daneben auch noch die Mineralien Magnesium, Folsäure und Calcium enthalten, die alle ebenfalls für den Körper essentiell sind. Magnesium verhilft u.a. dabei resistenter bei Stress zu sein und sich besser konzentrieren zu können und Calcium sorgt für starke Zähne und Knochen und kann bei einem regelmäßigen ausreichenden Verzehr das Risiko an Osteoporose zu erkranken minimieren. Aber auch Müdigkeit und ein Leistungsabfall können durch einen ausreichenden Verzehr von Magnesium und Folsäure entgegen gewirkt werden.

