

Die gesündesten Lebensmittel

Blaubeeren

Viel Vitamin C, Kalium sowie Anthocyane. Dämpfen Entzündungen ein, unterstützen Herz und Kreislauf.

Brokkoli

Dank Vitamin C, K, Folsäure und Kalzium stärkt er das Immunsystem und die Knochengesundheit.

Hering

Enthält viele Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D und B12. Fördert die Herzgesundheit, gut für das Gehirn.

Kurkuma

Das enthaltene Kurkumin wirkt entzündungshemmend. Stärkt das Herz und verlangsamt die Zellalterung.

Leinsamen

Hoher Anteil an Alpha-Linolensäure reguliert den Cholesterinspiegel. Ballaststoffe fördern die Verdauung.

Linsen

Reich an Eiweiß und Ballaststoffen. Fördern die Verdauung und stabilisieren den Blutzuckerspiegel.

Spinat

Die großen Mengen an Betacarotin schützen die Augennetzhaut. Vitamin C stärkt das Immunsystem.

Walnüsse

Sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die das Risiko von Herzkrankheiten reduzieren.

Weißkohl

Er hilft der Immunabwehr und schützt vor Krebs dank seiner Antioxidantien und Vitamin C.