## Hier kommen die Fatburner - Gemüsesorten!

Wussten Sie, dass es bestimmte Gemüsesorten gibt, die sich besser zur Steigerung der Fettverbrennung eignen als andere? Wussten Sie außerdem, dass Sie durch den Verzehr genau dieser Gemüsesorten etwas Gutes für die Verbesserung Ihrer Gesundheit tun?

Ja, es ist wahr! Es handelt sich um die Gruppe der Kreuzblütler (Kohlarten). Sie können zum Beispiel aus den folgenden Gemüsesorten wählen:

- Grünkohl
- Brokkoli
- Blumenkohl
- Rosenkohl
- Sprossen
- Steckrüben
- Weißkohl
- Pak Choi
- Mangold
- Kohlrabi
- Rüben
- Rucola
- Blattkohl
- Brunnenkresse
- Radieschen

## Ihre Vorteile:

**#1 - Verbesserte Verdauung, Sättigungsgefühl und Gewichtsverlust!**
Kreuzblütler enthalten viele Ballaststoffe. Diese fördern eine gesunde Verdauung und steigern das empfundene Sättigungsgefühl. Diverse Studien haben gezeigt, dass eine erhöhte Aufnahme von Ballaststoffen die Gewichtszunahme stoppen und sogar zu einem Gewichtsverlust führen kann.

**#2 - Weniger Bauchfett!**
Eine der wichtigsten Eigenschaften von Kreuzblütlern, ist die Fähigkeit gegen pflanzliche und ökologische Östrogene anzukämpfen, die wir vermutlich durch die Aufnahme von Soja, Kunststoffen und Pestiziden (enthält: Idole-3-metanol / I3C) ausschütten. Weiterhin sind diese Umwelt-Östrogene für die Bildung von Bauchfett verantwortlich, was im Umkehrschluss folgendes bedeutet: Essen Sie häufiger Kreuzblütler und Sie tun aktiv etwas gegen die ungeliebten Fettpolster am Bauch.

**3# - Stärkung der Darmflora & des Immunsystems**
Neben den bereits genannten Vorteilen wird durch eine in der anerkannten Zeitschrift „Nature Immunology“ veröffentlichte Studie über spezielle Proteine in den Kreuzblütlern deutlich, dass diese eine bedeutende Rolle in Bezug auf unsere Darmgesundheit spielen. Durch diese Proteine produziert unser Körper vermehrt Antikörper und bekämpft somit wirksam bakterielle Infektionen, chronische Entzündungen und möglicherweise sogar Darmkrebs.

**#4 – Anti-Aging!**
In Untersuchungen konnte zudem gezeigt werden, dass Kreuzblütler auch im Kampf gegen Alterserscheinungen sehr nützlich sind. Eine Studie beweist, dass sich der oxidative Stress bei den Teilnehmern durch den Konsum von 1-2 Portionen Kreuzblütlern am Tag in nur 3 Wochen um 22% senken ließ.
Diese Liste könnte endlos so weitergeführt werden, da Kreuzblütler viele Vorteile für unseren Körper, die Körperfettreduktion und die Gesundheit bieten. Also… beginnen Sie schon heute damit, mehr von diesem „Wundergemüse“ zu essen.

## Guten Appetit!

Bilder: shutterstock.com

**Andreas Scholz**
Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®
**www.andreasscholz.info** | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.