Superfood Chinakohl

Wie der Name des Superfoods schon erahnen lässt, hat der Chinakohl seinen Ursprung in China. Aber auch in den anderen asiatischen Ländern erfreut sich der Kohl großer Beliebtheit. Chinakohl eignet sich speziell für all diejenigen, die auf Diät sind oder auf ihre Figur achten, da das Superfood mit 13kcal auf 100g sehr kalorienarm ist und auch nahezu kein Fett enthält. Die Folsäure, die im Kohl enthalten ist, unterstützt die Entwicklung des Embryos im Mutterleib.
Der regelmäßige Verzehr vom Chinakohl stärkt, durch den im Kohl enthaltende Vitamin C-Gehalt, zudem das Immunsystem sowie das Bindegewebe.
Die im Wintergemüse enthaltenen B-Vitamine sind außerdem für die Funktionsfähigkeit von Nerven, Haut, Haaren und Blut essenziell. Des Weiteren profitiert die Verdauung auch vom Verzehr des Superfoods aufgrund der im Chinakohl enthaltenden Ballaststoffe.

Quelle Foto: http://blog.ernaehrungsberatung-wob-gf.de/wp-content/uploads/2015/12/Chinakohl-833x554.jpg