

## Superfood Chicorée

Chicorée gehört zur Familie der Korbblütler (Asteraceae) und stammt ursprünglich aus Belgien.

Das Superfood ist perfekt für all diejenigen, die abnehmen wollen. Denn 100g des Superfoods liefern gerade mal 14 Kalorien und nahezu kein Fett. Zudem ist im Chicorée Inulin enthalten, welches den Blutzuckerspiegel stabil hält- das dämpft Hungergefühle und wirkt wie ein natürlicher Appetitzügler. Die Bitterstoffe, die im Superfood enthalten sind verstärken diesen Effekt nochmal zusätzlich.

Das Inulin im Superfood hat aber auch noch eine positive Auswirkung auf die LDL-Cholesterin-Werte, da der lösliche Ballaststoff Inulin nämlich Fett binden kann und auf diese Weise den Cholesterinspiegel senkt.

Im Chicorée ist aber auch eine beachtliche Menge an Vitamin A und C enthalten. Vitamin A hat mitunter eine positive Auswirkung auf die Sehkraft als auch auf die Haut und der Vitamin-C-Gehalt im Chicorée stärkt unter anderem das Immunsystem.

Doch das ist noch nicht alles, was das Superfood kann. Der in Chicorée reichlich enthaltene Bitterstoff Intybin fördert die Aktivität von Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse und Darm und der im Chicorée enthaltene Mineralstoff-Mix aus Calcium, Magnesium und Phosphor macht das Gemüse noch gesünder. Vor allem Zähne, Knochen, Muskeln und Nerven profitieren davon.

