Superfood Kürbis

Der Kürbis gehört zur Familie der Kürbisgewächse und umfasst insgesamt mehr als 800 Unterarten, wobei die Speisekürbisse aus kulinarischer Sicht vom besonderen Interesse sind.
Mit nur rund 25kcal auf 100g ist Kürbis für all diejenigen besonders interessant, die auf ihre Figur achten wollen bzw. eine Gewichtsreduktion anstreben. Neben der geringen Kaloriendichte liefert der Kürbis aber einen hohen Ballaststoffgehalt, wodurch er gut sättigt und die Verdauung fördert.
Die Muskeln- und Herzfunktionen erhalten zudem eine gute Unterstützung und werden gestärkt bei regelmäßigem Kürbisverzehr, da der Kürbis reichlich Magnesium und Kalium liefert.
Des Weiteren beugt der Verzehr von diesem Superfood Erschöpfung und Müdigkeit vor, da im Kürbis auch eine beachtliche Menge an Eisen enthalten ist. Gerade für Frauen, die noch nicht in den Wechseljahren sind, ist dies besonders bedeutsam, da während der Periode der Körper viel Eisen ausscheidet.
Neben all den Vorzügen liefert der Kürbis aber auch Kalzium und Vitamin K und trägt somit zur Stärkung der Knochen und Zähne bei und ist eine Prophylaxe für Osteoporose.
Das in den Kürbis enthaltene Provitamin A Beta-Carotin verhilft dem Körper zum einen bei der Regulierung des Fettstoffwechsels und schützt den Körper vor UV-Strahlen und vor Zellschäden, weshalb es auch als Schutz vor Hautkrebs dient. Zudem beugt das Provitamin auch den Alterungsprozess vor.

Quelle:Foto: http://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=fZmWKX2%2b&id=345860EF8916439EFBD5DCA92B356CC2766E9131&thid=OIP.fZmWKX2-_e2q_nyfypJi3AEsDH&q=k%c3%bcrbis&simid=608031482369213471&selectedIndex=171&ajaxhist=0