Ressort: Gesundheit

Bericht: Junges Gemüse ist besonders gesund

Hamburg, 12.03.2013, 09:53 Uhr

GDN - Die Keimlinge vieler Gemüsesorten sind offenbar besonders gesund. Sie enthalten bis zu 40-mal mehr Nährstoffe als ausgewachsene Pflanzen, wie das Lifestyle-Magazin "Women`s Health" in seiner am Mittwoch erscheinenden Ausgabe berichtet.

Demnach strotze das junge Gemüse nur so vor Vitaminen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen, heißt es unter Berufung auf eine Studie des renommierten US-Fachblattes "Journal of Agricultural and Food Chemistry" in dem Bericht. Damit der Körper möglichst viel von den gesunden Bestandteilen aufnehmen kann, sollten die jungen Pflanzen roh gegessen werden, wie das Magazin weiter berichtet.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-9705/bericht-junges-gemuese-ist-besonders-gesund.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619