



Knoblauch gesund

Ist Knoblauch gesund ?

Gehörst Du zu den Menschen, die auf Knoblauch verzichten, weil er geruchsintensiv ist? Dann solltest Du Dir den folgenden Text durchlesen, den Knoblauch ist **eins der gesündesten Gewürzmittel.**

Folgend erläutern wir, was den Knoblauch zur Winderknolle macht. Bereits im Mittelalter und im römischen Reich war Knoblauch als Heilmittel beliebt.



Was macht den Knoblauch so gesund?

Der Hauptwirkstoff von Knoblauch ist **Allicin**. Genau genommen enthält Knoblauch die Vorstufe, die Aminosäure Alliin.

Wird der Knoblauch verarbeitet, also gehackt, geschnitten oder geschält, sorgt die Umgebungsluft dafür, dass aus Alliin Allicin wird.

Durch den Verzehr von Allicin steigerst Du zwei wichtige Antioxidantien in Deinem Blut, wodurch freie Radikale besser bekämpft werden können.

Was steckt im Knoblauch?

Im Knoblauch finden sich viele gute Bestandteile, wie Adenosin, Ajoen, Allicin, Calcium, 1,4 mg Eisen, FruArg (ein Kohlenhydrat-Derivat), Kalium, Magnesium, Mangan, Phosphor, Polyphenolen, Saponin, Schwefel, Sulfide, Vitamine B6 und weitere der B-Gruppe, C, E und Zink.

100g puren Knoblauchs enthalten:

- 593 kJ bzw. 142 kcal
- 28,4 g Kohlenhydrate
- 6,1g Protein
- 0,1g Fett
- 1,8g Ballaststoffe

Was kann der Knoblauch?

Stärkung des Immunsystems:

Es ist ein natürliches Antibiotikum. Es kann Bakterien zerstören und bringt Dir immunstärkende Antioxidantien. Eine amerikanische Studie besagt, dass Knoblauch die Anzahl der Erkältungen um 63% senken kann. Sobald man Symptome hat, einfach zwei Zehen zerdrücken und mit Wasser zu Dir nehmen.

Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems:

Die sekundären Pflanzenstoffe wirken sich positiv auf Deine Blutfette aus. Ein Effekt der Herzerkrankungen vorbeugen kann. Das Allicin kann sich blutdrucksenkend auswirken.

Antioxidative Wirkung:

Durch Medikamente, Strahlungen, Stress und Umweltgifte entwickeln hochreaktive Sauerstoffverbindungen, genannt freie Radikale zu bekämpfen. Antioxidantien beugen in der Weise Krankheiten vor, dass sie verhindern, dass die freien Radikale Zellschäden verursachen.

Stärkung der Knochen:

Inhaltsstoffe, wie Vitamin B6 und C sowie Mangan und Zink stärken die Knochen, fördern die Bildung der Knochen und stärken das Bindegewebe.

Antibakterielle Wirkung:

Knoblauch ist ein natürlicher Entzündungshemmer, wodurch sie gegen Akne oder Zahnprobleme helfen kann.

Optimal für den Darm:

Die im Knoblauch enthaltene Schwefelverbindungen wirken keimtötend und helfen gegen Darmparasiten und stören dabei die natürliche Darmflora nicht. Es regt die Verdauung an. Einige Studien zeigen positive Wirkungen bei Darmkrebs. Die Krebszellen werden am Wachstum gehindert.

Perfekt für Sportler:

Das Adenosin aus dem Knoblauch fördert die Durchblutung Deiner Muskeln, wodurch diese sich besser erholen können.

Schützt das Gehirn:

Knoblauch enthält FruArg, was ein Kohlenhydrat-Derivat ist und das Gehirn vor Schäden schützen kann.

Unterstützung bei der Gewichtsreduktion:

Knoblauch hilft Dir beim Abnehmen, da es Deine Verdauung und Deinen Energiestoffwechsel anregt. Das Allicin wirkt blutzuckersenkend. Dadurch steigt der Blutzucker nach dem Essen nicht in die Höhe, wodurch der Körper weniger Energie in Fett umwandelt und Du weniger mit Heißhungerattacken zu kämpfen hast.

Knoblauch zubereiten:

Roh wirkt er am besten, schmeckt aber auch am stärksten. Durch das Einlegen in Öl kannst Du ihm die Schärfe nehmen und die gesundheitsfördernden Aspekte verstärken.

Möchtest Du den Knoblauch kochen, dann besser schneiden als quetschen, denn beim Schneiden bleiben mehr Zellen intakt, was mehr wertvolle Inhaltsstoffe erhält. Frischer Knoblauch hat mehr Aroma als die getrocknete Variante.

Wenn Du keinen Knoblauch magst, aber die positiven Effekte nutzen möchtest, dann kannst Du auf Knoblauchkapseln (<https://www.black-garlic.ch/shop/>) zurückgreifen.

Hat Knoblauch auch Nachteile?

Wenn Du zu viel Knoblauch isst, kann er Sodbrennen oder Übelkeit auslösen.

Knoblauch wirkt blutverdünnend und verstärkt womöglich Medikamente mit gleicher Wirkung, wie Aspirin.

Knoblauch kann zudem den Geruch Deiner Haut und Deines Atmens ändern.

Was hilft gegen den Knoblauchgeruch?

Kampf gegen den Knoblauchgeruch:

Ätherische Öle der Kräuter **mildern vorübergehend** den Mundgeruch: Ingwer, Minze, Petersilie oder Salbei.

10 Minuten kauen: Kaffeebohnen, Kardamom oder Zitronenstücke.

Die Hände mit Edelstahl, Essig, Salz und Zitronenwasser oder Kaffeesatz einreiben und lauwarm abspülen.

Fazit

Ist Knoblauch gesund? Oh ja, und wie! Wir hoffen, mit unserem Artikel einen guten Überblick über die Vorteile der Knolle zu liefern.

Du kannst diesen Artikel direkt als PDF downloaden, [klicke hier](#).

Wofür ist Knoblauch gut Schau dir die Vorteile von ...



00:00

00:00

Weiter nützliche Links zum Thema Knoblauch gesund:

- Ottonova.de (<https://www.ottonova.de/gesund-leben/fitness-ernaehrung/knoblauch-gesund-wirkung#:~:text=Dank%20seiner%20vielen%20sekund%C3%A4ren%20Pflanzenstoffe,de>)
- Ndr.de (<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Knoblauch-Heilende-Wirkung-und-Tipps-gegen-den-Geruch,knoblauch132.html>)

Teilen:

 Facebook

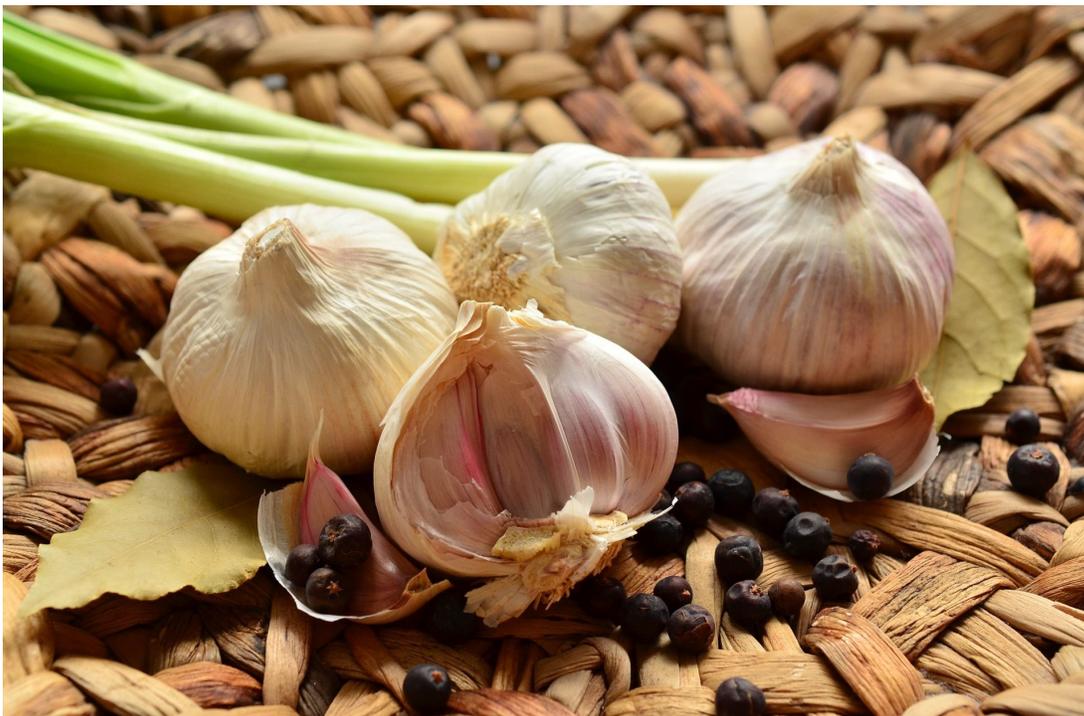
 Twitter

 Pinterest

 LinkedIn

◀ (<https://www.black-garlic.ch/knoblauch-parmesan-knusperkartoffe>)

Ähnliche Artikel



(<https://www.black-garlic.ch/knoblauch-gesund/>)

Knoblauch gesund (<https://www.black-garlic.ch/knoblauch-gesund/>)

Ist Knoblauch gesund ? Gehörst Du zu den Menschen, die auf Knoblauch verzichten, weil er geruchsintensiv ist? Dann solltest Du Dir den folgenden Text durchlesen, den Knoblauch ist

mehr » (<https://www.black-garlic.ch/knoblauch-gesund/>)





(<https://www.black-garlic.ch/knoblauch-parmesan-knusperkartoffeln/>)

Knoblauch Parmesan Knusperkartoffeln (<https://www.black-garlic.ch/knoblauch-parmesan-knusperkartoffeln/>)

Rezept für Knoblauch Parmesan Knusperkartoffeln ~~XXXX~~ 4.4/5 Zutaten für 4 Personen 1 kg Kartoffeln 4 EL Olivenöl 3 grosse Knoblauchzehen 30gr. Parmesan oder Sbrinz 3 EL Paniermehl 1

mehr » (<https://www.black-garlic.ch/knoblauch-parmesan-knusperkartoffeln/>)



(<https://www.black-garlic.ch/knusprige-knoblauch-kartoffeln/>)

Knusprige Knoblauch Kartoffeln (<https://www.black-garlic.ch/knusprige-knoblauch-kartoffeln/>)

Rezept für knusprige Knoblauch Kartoffeln ~~XXXX~~ 4.7/5 Zutaten für 4 Personen 500 gr. Kartoffeln 5 EL Olivenöl 3 grosse Knoblauchzehen 2 EL Semmelbrösel (Paniermehl) Salz, Pfeffer Piment d'Espelette

mehr » (<https://www.black-garlic.ch/knusprige-knoblauch-kartoffeln/>)





(<https://www.black-garlic.ch/black-garlic-pizza/>)

Black Garlic Pizza (<https://www.black-garlic.ch/black-garlic-pizza/>)

Black Garlic Pizza Rezept ~~XXXX~~ 4.6/5 Der schwarze Knoblauch eignet sich perfekt als Pizza-Topping! Zutaten für eine Pizza 1x Pizza-Teig 6 Black Garlic Zehen
Zubereitung Lorem ipsum dolor

mehr » (<https://www.black-garlic.ch/black-garlic-pizza/>)

Black-Garlic.ch
(<https://www.black-garlic.ch/>)

kontakt@black-garlic.ch
(<mailto:kontakt@black-garlic.ch>)

(h
tt
p
s:
//
w
w.
fa
c
e
b
o
~

(h
tt
p
~
(

Informationen

- › Shop(<https://www.black-garlic.ch/shop/>)
- › Rezepte(<https://www.black-garlic.ch/rezepte/>)
- › Wissenswertes (<https://www.black-garlic.ch/was-ist-black-garlic/>)
- › Blog(<https://www.black-garlic.ch/blog/>)

U t S: ht
k. Impressum (<https://www.black-garlic.ch/impressum/>)
c // w p
o k w s:
m o w //
la a n w
c kt st a itt
k- @ a er
fG i @g
ar a ra .c
li c k .c om
c - g om / C
h - g ar /b h
1 0 l c k G
9 c. k g ar
5 h) r l i
3) c/ c)
5
0
9
4
5
3
7
2
0
8
)