



Schwarzer Knoblauch Kapseln

Schwarzer Knoblauch Kapseln



Schwarzer Knoblauch ist roher Knoblauch, den Menschen mehrere Wochen lang unter kontrollierten Bedingungen bei hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit fermentiert haben (1Trusted Source).

Schwarzer Knoblauch hat nicht nur schwarze Nelken, sondern auch einen milderen Geschmack und eine zartere, klebrigere Konsistenz als roher Knoblauch.



Schwarzer Knoblauch bietet auch eine Reihe von gesundheitlichen Vorteilen, die die von nicht gealtertem rohem Knoblauch überwiegen können.

Black Garlic verfügt über mehr Antioxidantien, die es auch in Form von Schwarzer Knoblauch Kapseln zu kaufen gibt.

Der Fermentationsprozess bewirkt, dass schwarzer Knoblauch wesentlich mehr Antioxidantien enthält als roher Knoblauch.

Dies ist teilweise darauf zurückzuführen, dass Allicin, die Verbindung, die Knoblauch beim Zerkleinern seinen stechenden Geruch verleiht, als Fermente aus schwarzem Knoblauch in Antioxidationsmittel wie Alkaloide und Flavonoide umgewandelt wird

Antioxidantien sind Verbindungen, die Ihre Zellen vor oxidativen Schäden schützen, die andernfalls zu verschiedenen Krankheiten führen können. Menschen konsumieren Antioxidantien hauptsächlich über pflanzliche Lebensmittel, einschließlich Knoblauch (4).

Eine Studie aus dem Jahr 2014 ergab, dass die gesamte antioxidative Aktivität in schwarzem Knoblauch während des Alterns signifikant anstieg. In der Studie erreichte Knoblauch nach 21 Tagen Fermentation seinen höchsten Gehalt an Antioxidantien.

Infolge des Fermentationsprozesses enthält schwarzer Knoblauch mehr Antioxidationsmittel als roher Knoblauch. Antioxidantien haben eine schützende Wirkung gegen Zellschäden und Krankheiten.

2. Kann helfen, den Blutzucker zu regulieren

Ein unkontrollierter hoher Blutzucker bei Menschen mit Diabetes kann das Risiko von Komplikationen wie Nierenschäden, Infektionen und Herzerkrankungen erhöhen

Eine ältere Studie aus dem Jahr 2009 an Ratten mit Diabetes ergab, dass die antioxidative Aktivität von schwarzem Knoblauch zum Schutz vor Komplikationen beitragen kann, die häufig durch hohen Blutzucker verursacht werden (9Trusted Source).

Die antioxidative Aktivität von schwarzem Knoblauch, der unter Verwendung des Bakteriums *Lactobacillus bulgaricus* fermentiert wurde, kann laut einer Studie, an der 226 Frauen mit einem Risiko für die Erkrankung teilnahmen, sogar dazu beitragen, die Entwicklung von Schwangerschaftsdiabetes zu verhindern (11Trusted Source).

Es ist wichtig anzumerken, dass einige dieser Ergebnisse aus Tierstudien stammen und dass Wissenschaftler mehr Studien über die Auswirkungen von schwarzem Knoblauch auf Diabetes und Blutzuckerspiegel beim Menschen durchführen müssen.

ZUSAMMENFASSUNG

Studien haben gezeigt, dass schwarzer Knoblauch helfen kann, den Blutzucker zu regulieren, das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes zu verringern und sogar Schäden durch unkontrollierten Diabetes zu verhindern. Wissenschaftler müssen jedoch mehr über diese Auswirkungen beim Menschen forschen.

Schwarzer Knoblauch Kapseln

3. Kann das Risiko von Herzerkrankungen verringern
Studien haben gezeigt, dass schwarzer Knoblauch die Indikatoren für Herzerkrankungen senken kann, einschließlich der Werte von Gesamtcholesterin, LDL (schlechtem) Cholesterin und Triglyceriden im Blut. Es kann auch das HDL-Cholesterin (gut) erhöhen (12).

Die Forscher fanden heraus, dass sowohl roher als auch schwarzer Knoblauch den Kreislauf öffnen, um das Herz vor Schäden zu schützen.

Schwarzer Knoblauch kann Verbindungen enthalten, die das Gehirn vor Gedächtnisverlust und degenerativen Erkrankungen wie Alzheimer schützen.

Du kannst diesen Artikel über Schwarzer Knoblauch Kapseln direkt als PDF downloaden, klicke hier

Aomori - Schwarzer Knoblauch - Knoblauchgruch...



Mp3

Weitere nützliche Links zum Thema:

- Was ist Black Garlic? (<https://www.black-garlic.ch/was-ist-black-garlic/>)
- Schwarzer Knoblauch kaufen (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-kaufen/>)
- grdd (<https://www.black-garlic.ch/black-garlic-salz/>)
- Black Garlic herstellen (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-herstellen/>)

Teilen:

 Facebook

 Twitter

 WhatsApp

 Email

Mehr beliebte Artikel



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

Schwarzer Knoblauch Kapseln (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-kapseln/>)

Schwarzer Knoblauch Kapseln ~~XXXX~~ 5/5 Schwarzer Knoblauch ist roher Knoblauch, den Menschen mehrere Wochen lang unter kontrollierten Bedingungen bei hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit fermentiert haben (1Trusted Source).

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



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

Rezept für Knoblauch Dip (<https://www.black-garlic.ch/knoblauch-dip/>)

Rezept für Knoblauch Dip Sosse Zutaten für 4 Personen 180 gr. Jogurth nature 3 Knoblauchzehen (nach Belieben auch mehr) 0.5 dl. Voll- oder Halbrahm Salz weisser Pfeffer frischer

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



(<https://www.black-garlic.ch/knoblauch-spaghetti-mit-bratspeck/>)

Knoblauch Spaghetti mit Bratspeck (<https://www.black-garlic.ch/knoblauch-spaghetti-mit-bratspeck/>)

Rezept für Knoblauch Spaghetti mit Bratspeck Zutaten für 4 Personen 500gr. Spaghetti dünn 4 frische Tomaten 5 EL Olivenöl, kalt gepresst 400gr. Bratspeck, mager ~~500gr~~ 5/5 Zubereitung der

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



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

Schwarzer Knoblauch Rezepte (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-rezepte/>)

9
4
5
3
7
2
0
8
)