

Knoflook is gezond en zo maak je ze op de juiste manier klaar



Knoflook bevat allicine zorgt ook voor de specifieke geur en smaak van knoflook. Allicine wordt door je lichaam weer omgezet in sulfienzuur, wat de gezonde werking teweegbrengt. Allicine werkt weerstandverhogend en gaat infecties en schimmels tegen. Ook heeft knoflook een bloeddruk- en cholesterolverlagend effect. Knoflook verlicht allergieën en zuivert het je bloed. Knoflook bevat een grote hoeveelheid vitamine C.

Uit onderzoek is gebleken dat knoflook tegen minstens vijf vormen van kanker beschermt: prostaatkanker, slokdarmkanker, maagkanker, colonkanker, eierstokkanker en borstkanker.

Hoeveel knoflook moet je eten?

Je kunt natuurlijk zo veel eten als je wilt maar 1 teentje per dag is al voldoende voor een goede werking. Eet wel echt verse knoflook en maak het op de juiste manier klaar, zoals hieronder beschreven.

De beste manier om knoflook te eten

Om de stof allicine uit knoflook optimaal te benutten is het slim om knoflook klaar te maken voordat je gaat koken. Zo'n 10 minuten voordat je het gaat gebruiken even kapot drukken, ik doe dit in een stenen vijzel gekocht bij de toko, hierdoor komt de stof allicine het beste en meeste vrij. Meer dan bij snijden.

De meeste mensen gooien de knoflook gelijk in de hete olie maar dat laat de stof allicine vervliegen. Dus ik voeg mijn knoflook pas aan het einde toe. Eet de knoflook rauw, in kleine

stukjes, voor het beste effect.

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding

Gezondheid & Voeding