



**Zucchini** haben viele Eigenschaften, die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken:

- Zucchini sind **reich an Vitamin C** und **Kalium**, was wichtig für Immunsystem und Zellen ist
- Aufgrund eines **sehr geringen Kohlenhydratanteils** bleibt der **Blutzucker sehr stabil** und sorgt für ein **langanhaltendes Sättigungsgefühl** und sind zudem **sehr kalorienarm**
- Zucchini sind **reich an Antioxidantien**, die freie Radikale in unserem Körper neutralisieren und somit vor verschiedenen Krankheiten schützen
- Studien ergaben, dass Zucchini das Krebszellenwachstum verringern und **entzündungshemmend** sowie **schmerzlindernd** wirken.
- Zucchini **senken** aufgrund der enthaltenen Antioxidantien Lutein und Zeaxanthin das **Risiko für altersbedingte Augenerkrankungen**
- Wegen ihrer geringen Kohlenhydratdichte eignet sich das Gemüse perfekt für eine **Low-Carb-Ernährung**