Bademi sirovi



Bademi.jpg



? bogati zdravim mastima ? bogati antioksidansima ? izvor vitamina ? izvor minerala

Ocjena:Neocjenjeno
Cijena
1,60 €

1,60 €

Postavi pitanje vezano za ovaj proizvod

Proizvo?a?:Roba na mjerenje (1 kom 100 gr)

Opis

Bademi su me?u najpopularnijim orašastim vo?em na svijetu. Veoma su hranjivi i bogati zdravim mastima, antioksidansima, vitaminima i mineralima. Bademi su jestivo sjeme vrste Prunus dulcis, koje se ?ešc?e naziva drvo badema. Porijeklom su iz Bliskog Istoka, ali SAD su sada najvec?i svjetski proizvo?a?. Bademi imaju impresivan profil hranljivih sastojaka.

Konzumiranje badema u dnevnoj porciji od 28 g sadrži:

vlakna 3,5 grama; protein 6 grama; masti 14 grama - od kojih 9 je nezasic?enih; vitamin E 37% PDU; mangan 32% od PDU; magnezijum 20% PDU. *PDU - Preporu?eni dnevni unos. Tako?e sadrže pristojnu koli?inu bakra, vitamina B2 (riboflavin) i fosfora. Ovom koli?inom unosite svega 161 kaloriju i 2,5 grama probavljivih ugljenih hidrata. Važno je napomenuti da naše tijelo ne apsorbuje 10–15% kalorija jer je odre?eni dio masti nedostupan enzimima za varenje. Bademi tako?e sadrže fitinsku kiselinu, supstancu koja veže odre?ene minerale i spre?ava njihovu apsorbciju.

Iako se fitinska kiselina obi?no smatra zdravim antioksidansom, ona tako?e malo smanjuje koli?inu gvož?a, cinka i kalcijuma koje dobijamo iz badema.

- Bademi su fantasti?an izvor antioksidanata. Antioksidanti pomažu u zaštiti od oksidativnog stresa, koji mogu oštetiti molekule u c?elijama i doprinijesu upali, starenju i bolestima poput raka. Moc?ni antioksidanti u bademima uglavnom su koncentrisani u sme?oj opni. Iz tog razloga blanširani bademi - oni sa uklonjenom kožicom - nisu najbolji izbor iz zdravstvene perspektive. Klini?ko ispitivanje na 60 muškaraca puša?a utvrdilo je da konbzumiranje oko 84 grama badema dnevno smanjuje oksidativni biomarker za stres za 23–34% tokom perioda od ?etiri nedelje. Ovi nalazi podržavaju one druge studije koje su otkrile da konzumiranje badema sa glavnim obrokom smanjuje neke markere oksidativne štete.
- Bademi su me?u najboljim izvorima vitamina E, sa samo 28 grama daju 37% PDU. Vitamin E je rastvorljiv u mastima. Ovi antioksidanti imaju tendenciju da se nakupljaju u c?elijskim membranama u našem tijelu, štitec?i c?elije od oksidativnih oštec?enja. Nekoliko studija povezalo je vec?i unos vitamina E sa nižim stopama sr?anih bolesti, raka i Alzheimerove bolesti.
- Bademi imaju malo ugljenih hidrata, ali visoku koli?inu zdravih masti, proteina i vlakana. To ih ?ini savršenim izborom za osobe sa dijabetesom. Još jedna blagodet badema je njihova izuzetno visoka koli?ina magnezijuma. Magnezijum je mineral uklju?en u više od 300 tjelesnih procesa, uklju?ujuc?i kontrolu šec?era u krvi. Trenutni PDU za magnezijum je 310–420 mg, 56g badema daju gotovo polovinu te koli?ine - 150 mg ovog važnog minerala. Zanimljivo je da je 25–38% osoba oboljelih od dijabetesa tipa 2 imaju nedostatak magnezijuma. Ispravljanje ovog nedostatka zna?ajno snižava nivo šec?era u krvi i poboljšava funkciju insulina. Ovo ukazuje da hrana bogata magnezijumom, poput badema, može pomoc?i u spre?avanju metaboli?kog sindroma i dijabetesa tipa 2.
- Tako?e, magnezijum u bademima može dodatno da pomogne u snižavanju nivo krvnog pritiska. Visoki krvni pritisak je jedan od vodec?ih pokreta?a sr?anih udara, moždanog udara i zatajenja bubrega. Manjak magnezijuma je usko povezan sa visokim krvnim pritiskom, bez obzira da li imate prekomjernu težinu. Studije pokazuju da ispravljanje deficita magnezijuma može dovesti do smanjenja krvnog pritiska. Ako ne ispunite preporuke za magnezijum, dodavanje badema u vašu ishranu moglo bi imati ogroman uticaj.
- Visok nivo LDL lipoproteina u vašoj krvi - tako?e poznat kao „loš“ holesterol - dobro je poznat faktor rizika za sr?ane bolesti. Ishrana može imati veliki uticaj na nivo LDL. Neke studije pokazuju da bademi efikasno snižavaju LDL. Ispitivanje od 16 nedelja kod 65 osoba sa predijabetesom ustanovilo je da dijeta koja obezbje?uje 20% kalorija iz badema snižava nivo LDL holesterola u prosjeku od 12,4 mg / dL. Još jedna studija je otkrila da konzumiranje 42 grama badema dnevno, snižava LDL holesterol za 5,3 mg / dL, održavajuc?i "dobar" HDL holesterol.

Bademi sadrže puno zdravih masti, vlakana, proteina, magnezijuma i vitamina E. Zdravstvene prednosti badema uklju?uju niži nivo šec?era u krvi, sniženi krvni pritisak i niži nivo holesterola. Tako?e mogu da smanje glad i podstaknu gubitak kilograma. Ako se sve uzme u obzir, bademe možemo svrstati u superhranu.

Sastojci: badem 100%.

Upotreba: koriste se kao zdravi snek, za pripremu poslastica, peciva, za proizvodnju bademovog mlijeka, ulja, maslaca, brašna ili paste - tako?e poznate kao marcipan.

Zemlja porijekla: SAD.

*Posebno brinemo o ta?nosti informacija o proizvodima na našoj web stranici. Me?utim, kako se propisi o proizvodnji hrane ?esto mijenjaju može doc?i do promjena u sastavu hrane, hranljivih materija ili alergena, prehrambenih informacija itd. Uvijek trebate pro?itati etiketu na proizvodu, a ne da se oslanjate samo na informacije navedene na web stranici. Informacije o proizvodima nisu namijenjene dijagnozi i lije?enju. Za ozbiljnija zdravstvena stanja i nelagode obratite se svom ljekaru, terapeutu, homeopati. *Slika proizvoda služi samo u ilustrativne svrhe.*

Recenzije

Trenutno nema recenzija za ovaj proizvod.