

Bademi sirovi



Bademi.jpg



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

Ocjena:Neocjenjeno

Cijena

1,15 €

[Postavi pitanje vezano za ovaj proizvod](#)

Proizvođa?:[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 najveći svjetski proizvođa?. Bademi imaju impresivan profil hranljivih sastojaka.

Konзумiranje badema u dnevnoj porciji od 28 g sadrži:

vlakna 3,5 grama; protein 6 grama; masti 14 grama - od kojih 9 je nezasićenih; vitamin E 37% PDU; mangan 32% od PDU; magnezijum 20% PDU. *PDU - Preporučeni dnevni unos. Tako?e sadrže pristojnu količinu bakra, vitamina B2 (riboflavin) i fosfora. Ovom količinom 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 apsorpciju. Iako se fitinska kiselina obično smatra zdravim antioksidansom, ona tako?e malo smanjuje količinu gvož?a, cinka i kalcijuma koje dobijamo iz badema.

Svi proizvodi: Bademi sirovi

- Bademi su fantastičan izvor antioksidanata. Antioksidanti pomažu u zaštiti od oksidativnog stresa, koji mogu oštetiti molekule u ćelijama i doprinijesu upali, starenju i bolestima poput raka. Moćni antioksidanti u bademima uglavnom su koncentrirani u smeđoj opni. Iz tog razloga blanširani bademi - oni sa uklonjenom kožicom - nisu najbolji izbor iz zdravstvene perspektive. Kliničko ispitivanje na 60 muškaraca pušača utvrdilo je da konzumiranje oko 84 grama badema dnevno smanjuje oksidativni biomarker za stres za 23–34% tokom perioda od četiri nedelje. Ovi nalazi podržavaju one druge studije koje su otkrile da konzumiranje badema sa glavnim obrokom smanjuje neke markere oksidativne štete.
- Bademi su među 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 ćelijskim membranama u našem tijelu, štiteći ćelije od oksidativnih oštećenja. Nekoliko studija povezano je većini unos vitamina E sa nižim stopama srčanih bolesti, raka i Alzheimerove bolesti.
- Bademi imaju malo ugljenih hidrata, ali visoku količinu zdravih masti, proteina i vlakana. To ih čini savršenim izborom za osobe sa dijabetesom. Još jedna blagodet badema je njihova izuzetno visoka količina magnezijuma. Magnezijum je mineral uključen u više od 300 tjelesnih procesa, uključujući kontrolu šećera u krvi. Trenutni PDU za magnezijum je 310–420 mg, 56g badema daju gotovo polovinu te količine - 150 mg ovog važnog minerala. Zanimljivo je da je 25–38% osoba oboljelih od dijabetesa tipa 2 imaju nedostatak magnezijuma. Ispravljanje ovog nedostatka značajno snižava nivo šećera u krvi i poboljšava funkciju insulina. Ovo ukazuje da hrana bogata magnezijumom, poput badema, može pomoći u sprežavanju metaboličkog sindroma i dijabetesa tipa 2.
- Takođe, magnezijum u bademima može dodatno da pomogne u snižavanju nivo krvnog pritiska. Visoki krvni pritisak je jedan od vodećih pokretača srčanih 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 - takođe poznat kao „loš“ holesterol - dobro je poznat faktor rizika za srčane 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 obezbjeđuje 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, održavajući „dobar“ HDL holesterol.

Bademi sadrže puno zdravih masti, vlakana, proteina, magnezijuma i vitamina E. Zdravstvene prednosti badema uključuju niži nivo šećera u krvi, sniženi krvni pritisak i niži nivo holesterola. Takođe 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 - takođe poznate kao marcipan.

Zemlja porijekla: SAD.

Posrebno brrnemo o tačnosti informacija o proizvodima na našoj web stranici. Međutim, kako se propisi o proizvodnji hrane često mijenjaju može doći do promjena u sastavu hrane, hranljivih materija ili alergena, prehrambenih informacija itd. Uvijek trebate pročitati etiketu na proizvodu, a ne da se oslanjate samo na informacije navedene na web stranici. Informacije o proizvodima nisu namijenjene dijagnozi i liječenju. Za ozbiljnija zdravstvena stanja i nelagodje obratite se svom ljekaru, terapeutu, homeopati. *Slika proizvoda služi samo u ilustrativne svrhe.

Recenzije

Trenutno nema recenzija za ovaj proizvod.