

Link do produktu: <https://przyprawy-marcopolo.pl/burak-suszony-kostka-40g-p-390.html>



Burak Suszony Kostka 40g

Cena	3,00 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	48 godzin
Producent	Marco Polo

Opis produktu

Buraczek Suszony Kostka



Buraczki suszone są bogate w kwas foliowy (witamina B9), który pomaga komórkom rosnąć i funkcjonować. Kwas foliowy odgrywa kluczową rolę w kontrolowaniu uszkodzeń naczyń krwionośnych, co może zmniejszyć ryzyko chorób serca i udaru mózgu. Buraki są naturalnie bogate w azotany, które w organizmie zamieniają się w tlenek azotu.

Burak suszony zastosowanie w kuchni

Buraczek suszony można mieszać z wodą, aby uzyskać sok. Można go również dodawać do koktajli, sosów lub wypieków. Burak suszony zyskuje na popularności jako naturalny suplement wspomagający zdrowie. Ludzie stosują suszonego buraka ze względów żywieniowych, a wiele osób lubi również jego smak. Tradycyjnie można go dodać również do sałatek czy traktować jako przekąskę.

Wysoka zawartość składników odżywczych i przeciwutleniaczy

Burak suszony to skoncentrowana, odwodniona forma buraków. Aby przygotować 100 g suszonych buraków z buraków, potrzeba około 1-1,2 kg buraków. Suszone buraki są bogate w błonnik i minerały, do tego są dobrym źródłem kwasu foliowego, żelaza, sodu i potasu. Burak jest biodostępnym źródłem kilku bioaktywnych związków fenolowych, takich jak epikatechina, rutyna, kwas kawowy itp., które są silnymi

przeciwutleniaczami. Chroni przed oksydacyjnym uszkodzeniem błon komórkowych i DNA. Burak suszony pomaga również w wychwytywaniu wolnych rodników, a tym samym wykazuje fantastyczne właściwości przeciwutleniające.

Burak suszony pomaga obniżyć ciśnienie krwi

Burak suszony zawiera azotany, które w organizmie przekształcają się w tlenek azotu w wyniku szeregu reakcji biochemicznych. Tlenek azotu pomaga rozluźnić i rozszerzyć naczynia krwionośne, a tym samym obniżyć ciśnienie krwi. Jeśli chcesz kontrolować ciśnienie krwi, zacznij codziennie pić napój z proszku z buraków.



Burak suszony pomaga polepszyć wyniki sportowe

Jeśli brakuje ci wytrzymałości podczas treningu sportowego lub sesji na siłowni, sok z buraków suszonych w proszku może pomóc ci osiągnąć lepsze wyniki. Burak suszony zawiera azotany, a co za tym idzie rozluźnia naczynia krwionośne i poprawia dopływ tlenu – napój z buraków suszonych w proszku pomaga zwiększyć wytrzymałość, zwiększyć wydolność mięśniową i wyniki sportowe.

Burak suszony zwiększa wydolność Twojego mózgu

Sok z buraków suszonych w proszku bez względu na wiek może pomóc poprawić wyniki w nauce. Ponieważ sok z buraków suszonych pomaga rozszerzać i rozluźniać naczynia krwionośne, promuje lepsze zaopatrzenie w tlen i składniki odżywcze w całym mózgu. Prowadzi to do lepszej uwagi, koncentracji, silniejszej pamięci, poprawy funkcji poznawczych i umiejętności rozwiązywania skomplikowanych problemów.

Burak suszony może poprawiać zdrowie wątroby

Jeśli zmagasz się ze tłuszczną wątrobą, pij regularnie sok z suszonych buraków. Pomaga aktywować enzymy wątrobowe i produkcję żółci. Dzięki obecności witaminy A, kompleksu B i betalainy sok z buraków suszonych pomaga zmniejszyć stany zapalne, chroni wątrobę przed stresem oksydacyjnym i zmniejsza ryzyko uszkodzenia wątroby.

Burak suszony pomaga zredukować wagę

Proszek z buraków suszonych jest bogaty w błonnik i inne mikroelementy do tego jest niskokaloryczny. Szklanka soku z buraków suszonych jako przekąska pomaga zaspokoić apetyt i zapewnia wystarczającą ilość składników odżywczych. Badanie sugeruje, że napój z buraków suszonych pomaga kontrolować poziom glukozy we krwi po posiłku i zapewnia lepszą odpowiedź na insulinę. Jeśli chcesz schudnąć, zastanów się czy nie wprowadzić napoju z suszonych buraków do diety. Zwłaszcza pomiędzy dwoma posiłkami, wtedy gdy masz ochotę coś przegryźć.

Burak suszony jest dobry do kontrolowania poziomu cukru we krwi

Burak suszony jest bogaty w fotochemikalia, które bardzo dobrze wpływają na regulację poziomu glukozy i insuliny we krwi. Dlatego że, proszek z buraków jest również bogaty w błonnik, lepiej kontroluje nagły wzrost poziomu cukru we krwi. Niekontrolowana cukrzyca na dłuższą metę prowadzi do uszkodzenia naczyń krwionośnych i często prowadzi do retinopatii (uszkodzenie siatkówki), neuropatii (uszkodzenie nerwów), nefropatii (uszkodzenie nerek) i chorób serca. Burak suszony jest bogaty w różne biodostępne, bioaktywne związki - betalainę, związki fenolowe itp. - pomagają kontrolować stres oksydacyjny i stany zapalne w organizmie. Dlatego sok z buraków suszonych może pomóc w różnych aspektach lepszego kontrolowania cukrzycy.

Burak suszony jest dobry na zaparcia

Burak suszony mielony jest dobrym źródłem rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego błonnika. Picie napoju w proszku z buraków na pusty żołądek może pomóc zmiękczyć stolec, wygładzić wypróżnienia i złagodzić zaparcia. Jeśli jednak cierpisz na zespół jelita drażliwego, przed zażyciem proszku z buraków skonsultuj się z dietetykiem.

Kto powinien unikać spożywania buraków suszonych?

Jeśli masz kamień nerkowy ze szczawianu wapnia, unikaj codziennego spożywania buraków suszonych. Burak suszony pomaga również obniżyć ciśnienie krwi poprzez rozszerzenie naczyń krwionośnych. Dlatego jeśli cierpisz na niskie ciśnienie krwi, mądrze jest unikać proszku z buraków. Burak suszony jest bogaty w potas. Tak więc pacjenci z problemami z nerkami nie powinni brać pod uwagę proszku z buraków. Burak zawiera krótko łańcuchowe węglowodany zwane fruktanami, które mogą powodować rozstrój żołądka u pacjentów cierpiących na zespół jelita drażliwego.

Kraj Pochodzenia

Kraj Pochodzenia: Polska

Informacja o alegrenach

W zakładzie są pakowane również sezam, gorczyca, soja, migdały, orzechy, produkty zawierające gluten oraz produkty zawierające SO₂ (dwutlenek siarki).