

Bademi sirovi



Bademi.jpg



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

Ocjena: Neocjenjeno

Cijena

1,15 €

[Postavi pitanje vezano za ovaj proizvod](#)

Proizvođač: Roba na mjerjenje (1 kom 100 gr)

Opis

Bademi su među najpopularnijim orašastim vođem na svijetu. Veoma su hranjivi i bogati zdravim mastima, antioksidansima, vitaminima i mineralima. Bademi su jestivo sjeme vrste *Prunus dulcis*, koje se još naziva drvo badema. Porijeklom su iz Bliskog Istoka, ali SAD su sada najveći svjetski proizvođač. 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 nezasićenih; vitamin E 37% PDU; mangan 32% od PDU; magnezijum 20% PDU. *PDU - Preporučeni dnevni unos. Takođe 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 određeni dio masti nedostupan enzimima za varenje. Bademi takođe sadrže fitinsku kiselinu, supstancu koja veže određene minerale i sprečava njihovu apsorbaciju. Iako se fitinska kiselina obično smatra zdravim antioksidansom, ona takođe malo smanjuje količinu gvožđa, cinka i kalcijuma koje dobijamo iz badema.

- Bademi su fantastičan izvor antioksidanata. Antioksidanti pomažu u zaštiti od oksidativnog stresa, koji mogu oštetiti molekule u celijskim i doprinosu upali, starenju i bolestima poput raka. Međutim, antioksidanti u bademima uglavnom su koncentrisani u smeti?oj opni. Iz tog razloga blansirani bademi - oni sa uklonjenom kožicom - nisu najbolji izbor iz zdravstvene perspektive. Kliničko ispitivanje na 60 muškaraca puša?ih utvrdilo je da konzumiranje oko 84 grama badema dnevno smanjuje oksidativni biomarker za stres za 23–34% tokom perioda od 2 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 celijskim membranama u našem tijelu, štiteći ćelije od oksidativnih oštećenja. Nekoliko studija povezalo je veliki 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 znatno snižava nivo šećera u krvi i poboljšava funkciju insulina. Ovo ukazuje da hrana bogata magnezijumom, poput badema, može pomoci u sprečavanju metabolitskog 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 prekomernu težinu. Studije pokazuju da ispravljanje deficit-a 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. Ishauna može imati veliki uticaj na nivo LDL. Neke studije pokazuju da bademi efikasno snižavaju LDL. Ispitivanje od 16 nedelja kod 65 osoba sa prediabetesom 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.

Posebno brinemo o točnosti informacija o proizvodima na našoj web stranici. Međutim, kako se propisuju proizvodnji hrane, točnost informacija može doći do promjena u sastavu hrane, hranjivih materija ili alergena, prehranbenih informacija itd. Uvijek trebate provjeriti etiketu na proizvodu, a ne da se ostvarjate samo na informacije navedene na web stranici. Informacije o proizvodima nisu namijenjene dijagnozi i lečenju. Za ozbiljnija zdravstvena stanja i nelagode обратите se svom ljekaru, terapeutu, homeopatu. *Slike proizvoda služi samo u ilustrativne svrhe.

Recenzije

Trenutno nema recenzija za ovaj proizvod.