

Crni susam



Ocjena: Neocjenjeno

Cijena

1,05 €

1,05 €

[Postavi pitanje vezano za ovaj proizvod](#)

Proizvođa: [Roba na mjerenje \(1 kom 100 gr\)](#)

Opis

Crni susam ima čak 60% više kalcijuma od oljuštenih, žutih semenki i imaju jači ukus. Odličan je izvor magnezijuma. Kalcijum i magnezijum pomažu u snižavanju krvnog pritiska, preventivno djeluju na pojavu migrena zbog lošeg stanja krvnih sudova, sprečavaju pojavu astmatičnih grčeva, poboljšavaju san naročito kod nesanicarica izazvanih menopauzom. Crni susam je odličan izvor bakra i cinka. Dovoljan unos bakra omogućava aktivaciju enzima koji aktiviraju stvaranje elastina i kolagena koji su neophodni za zdrave kosti i zglobove. Dovoljan unos cinka obezbeđuje dobru kvalitetnost kostiju i sprečava prelome i osteoporozu, a ima važnu ulogu u održavanju imuniteta. Crni susam sadrži sezamin i sezamolin koji spadaju u grupu lignana koji su dobar izvor dijetetskih vlakana, smanjuju loš holesterol i imaju antioksidativno dejstvo. Takođe je bogat masnim kiselinama, vrši eliminaciju teških metala iz organizma, posjeduje značajne količine E vitamina, a poznato je da E vitamin usporava starenje.

Semenke crnog susama odlično idu uz pirinač, jela od mesa i ribe, dodaju se salatama, muslijima i nezaobilazan su sastojak orijentalnih jela.

Najbolje ih je koristiti samljevene pa se mogu dodati u jogurt ili pahuljice ili ih potopiti u vodi i ostaviti preko noći. Ako se tostiraju, imaju još

intenzivniji ukus.

Sastojci: sjemenke crnog susama.

*Posebno brinemo 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 nelagode obratite se svom ljekaru, terapeutu, homeopatu. *Slika proizvoda služi samo u ilustrativne svrhe.*

Recenzije

Trenutno nema recenzija za ovaj proizvod.