Dane aktualne na dzień: 29-03-2024 16:14

Link do produktu: https://www.deesis.com.pl/kasza-jaglana-400g-jakosc-p-5797.html



Kasza Jaglana 400g. Jakość

Cena	**4.90 zł**

Opis produktu

Kasza jaglana: właściwości lecznicze i wartości odżywcze kaszy jaglanej
Przyrządzana z prosa kasza jaglana to jedna z najstarszych i najzdrowszych kasz. Dzisiaj niedoceniana - ze szkodą dla naszego zdrowia, tzw. jagły mają bowiem wiele cennych właściwości. Jest jedną z niewielu kasz zasadotwórczych.
Kasza jaglana - wartości odżywcze i składniki mineralne
Jagły to najstarsza znana kasza. Otrzymuje się ją z nasion prosa, uprawianego już w epoce neolitu. Pod względem wartości odżywczej dorównuje kaszy gryczanej. Ma mało skrobi, za to dużo łatwo przyswajalnego białka. Wyróżnia się najwyższą zawartością witamin z grupy B: B1, (tiaminy), B2 (ryboflawiny) i B6 (pirydoksyny) oraz żelaza i miedzi.
Kasza jaglana - właściwości lecznicze
Kasza jaglana jest lekkostrawna i nie uczula, bo nie zawiera glutenu. Dlatego warto ją polecić osobom chorującym na celiakię stosującym dietę bezglutenową, a także cierpiącym na niedokrwistość. Ma właściwości antywirusowe, zmniejsza stan zapalny błon śluzowych (wysusza nadmiar wydzieliny), jest zatem dobrym domowym lekarstwem na katar.
Kasza jaglana dla urody
Kasza jaglana zawiera krzemionkę, mającą zbawienny wpływ na włosy, skórę i paznokcie. Krzem pełni też ważną rolę w mineralizacji kości (zapobiega ich odwapnianiu).
Jagły dostarczają również dużych ilości witaminy E i lecytyny, która korzystnie wpływa na pamięć i koncentrację oraz reguluje poziom cholesterolu we krwi - o obecność tej kaszy w diecie powinny zatem zadbać osoby pracujące intensywnie umysłowo, np. maturzyści czy studenci przygotowujący się do sesji.