Dane aktualne na dzień: 16-11-2026 01:52

Link do produktu: https://www.deesis.com.pl/maka-z-czerwonego-proso-ragi-flour-polecana-dla-diabetykow-p-4149.html



Mąka z czerwonego proso (Ragi flour) Polecana dla Diabetyków

Cena **17.00 zł**

Opis produktu

Proso (proso zwyczajne, proso właściwe, *Panicum miliaceum L.*) to zboże, którego ziarna od dawna są znane ludzkości. Jego **właściwości** i **wartości odżywcze** były doceniane już w starożytnych Chinach, skąd proso przywędrowało do Europy i Ameryki. Obecnie proso jest zbożem niedocenianym, a w krajach rozwiniętych znajduje zastosowanie głownie jako pasza dla zwierząt.
Proso to zboże bogate w białko, które jest źródłem niezbędnych aminokwasów: metioniny i cysteiny. Proso charakteryzuje także wysoka zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, błonnika pokarmowego oraz polifenoli. Proso jest bogate w węglowodany złożone. Spożycie posiłku z wykorzystaniem prosa daje energię na dłużej, powodując stopniowe uwalnianie energii oraz zwiększa uczucie sytości. Proso jest więc doskonałą propozycją dla osób odchudzających się, jak i chcących utrzymać prawidłową masę ciała. Poza tym zboże to jest bogate w miedź, fosfor i żelazo. Ponadto zawiera znaczne ilości witamin z grupy B.

jest zbożem **bez glutenu**, dlatego jest świetna opcją dla osób cierpiących na celiakię i nietolerancję glutenu
obniża poziom cholesterolu, stabilizuje stężenia glukozy we krwi, dzięki obecności błonnika pokarmowego (beta- glukanu)
ma pozytywny wpływ na układ trawienny, ułatwianie wypróżniania
dzięki obecności fosforu, cynku i witamin z grupy B ma pozytywny wpływ na układ krążenia: wzmacnia ściany naczyń krwionośnych i obniża ciśnienie tętnicze krwi,
zawarte w nim związki antyoksydacyjne chronią przed wolnymi rodnikami - chronią DNA przed uszkodzeniami i zapobiegają tworzeniu się komórek rakowych dzięki wysokiej zawartości żelaza niehemowego ma pozytywny wpływ na tworzenie i funkcjonowanie czerwonych krwinek, zapobiega wystąpieniu niedokrwistości, która jest związana z zaburzeniami funkcji poznawczych, układu odpornościowego, układu pokarmowego pomaga w utrzymaniu poziomu glukozy we krwi na stałym poziomie, co zapobiega wystąpieniu cukrzycy, zespołu metabolicznego zmniejsza poziom glukozy we krwi oraz zmniejszenie oporności na insulinę u cukrzyków, ponadto zmniejsza glikemię poposiłkową dzięki właściwościom alkalicznym pomaga utrzymać równowagę kwasowo- zasadową w organizmie
przyspiesza gojenie ran i zapobiega uszkodzeniom tkanek ma działanie probiotyczne - wspomaga mikroflorę jelitową oraz wspomaga w ponownym jego zasiedlaniu przez bakterie. Sfermentowane produkty z prosa działają jako naturalne probiotyki u osób z biegunką

Proso - wartości odżywcze (w 100 g produktu)

Wartość kaloryczna - 378 kcal
Białko - 11,02 g
Tłuszcze - 4,22 g

- kwasy tłuszczowe nasycone 0,723 g
- kwasy tłuszczowe jednonienasycone 0,773 g
- kwasy tłuszczowe wielonienasycone 2,134 g

Węglowodany 72,85 g
Błonnik 8,5 g

Minerały (% dziennego zalecanego spożycia dla osoby dorosłej)

Fosfor - 285,0 mg (41%)
Potas - 195,0 mg (6%)
Sód - 5,0 mg (0,3%)
Wapń - 8,0 mg (0,8%)
Żelazo - 3,01 mg (30%)
Magnez - 114,0 mg (29%)

Cynk - 1,68 mg (15%)
Miedź - 0,75 mg (83%)
Selen - 2,7 µg (5%)

Witaminy

Witamina B1 - 0,421 mg (32%)
Witamina B2 - 0,29 mg (22%)
Niacyna - 4,72 mg (30%)
Witamina B6 - 0,384 mg (30%)
Foliany - 85,0 µg (21%)
Witamina E - 0,05 mg (0,5%)

1kg.