

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 głównie 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 świetną 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.