

Spanguolių ABC

Spanguolėse gausu antioksidantų!

Šie ingredientai apsaugo organizmą nuo oksidacinio streso, kuris pažeidžia DNR ir skatina priešlaikinį senėjimą, ir ligų vystymąsi.

Įrodyta, kad spanguolių cheminė sudėtis stabdo bakterijų augimą. Tyrimai rodo, kad spanguolės sunaikina maždaug 80% antibiotikams atsparių bakterijų padermių!

Įvairūs spanguolių vaisiuose esantys antocianinai, flavonoidai ir vitaminas E yra svarbus veiksnys, mažinantis ligų procesų vystymąsi mūsų organizme.

Spanguolių antioksidacinis potencialas padidėja valgant su kitais vaisiais, ypač obuoliais.

Didelis A tipo proantocianidinų kiekis apsaugo šlapimo sistemą nuo bakterijų „prisirišimo“ prie šlaplės ir šlapimo pūslės sienelių.

Šlapimo takų infekcijos spanguolėmis gydomos jau daugelį metų. Spanguolėse esantys antocianidinai ir kvercetas apsaugo nuo širdies ir kraujagyslių ligų..

Dėl mažos spanguolių energetinės vertės, tik 49 kcal 100 g, ir geros valomosios savybės, spanguolių vaisiai ir sultys yra puikus sąjungininkas metant svorį.

Ar galite naudoti spanguoles kasdieniui odos priežiūrai? Vaisių ekstraktas pasižymi antibakterinėmis, priešgrybelinėmis, drėkinančiomis, stangrinančiomis ir stangrinančiomis savybėmis.

