

# ZAŠTO SE ISPLATI JESTI BRUSNICU?

Brusnica - malo voće s velikim potencijalom

Polifenoli su snažni antioksidansi. Konzumacija proizvoda bogatih ovim sastojcima smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa, snižava krvni tlak i pomaže u ublažavanju upala. Zapažen je i njihov pozitivan učinak u prevenciji raka.



Brusnice su niskokalorično voće pa su odličan međuobrok između obroka. Njegova prisutnost tijekom dijeta za mršavljenje važna je prvenstveno zbog pročišćavajućeg učinka koji pak ubrzava metabolizam.

Istraživanja o uključivanju brusnice u prehranu tijekom terapije antibioticima za suzbijanje *Helicobacter pylori* pokazala su bolji učinak terapije, posebno izražen kod pacijentica.

Ljekovitost brusnice kod upale mokraćnih putova poznata je već u narodnoj medicini. Zahvaljujući sadržaju proantocijanidina tipa A, brusnice štite mokraćni sustav od bakterija koje se "prilijepe" za stijenke mokraćne cijevi i mjehura.





Antocijanidini i kvercetin prisutni u voću i soku od brusnice štite krvožilni sustav od bolesti. Brojna istraživanja pokazuju da konzumacija brusnice smanjuje razinu lošeg kolesterola kod dijabetičara i smanjuje krutost krvnih žila kod osoba koje pate od poremećaja krvožilnog sustava.

Uočeno je i djelovanje brusnice na snižavanje krvnog tlaka i smanjenje razine homocisteina u krvi.

## Znaš li to...?

Svega oko 5% brusnica prodaje se svježe, dok se ostatak prerađuje u sok od brusnice, umak i sl.

Jedna šalica brusnica ima oko 50 kalorija

Brusnice se sastoje od približno 90% vode

Brusnice imaju antibakterijska svojstva. Među osobama koje redovito konzumiraju brusnice, primijećeno je sprječavanje razvoja karijesa, bolesti desni i parodonta

**Fieldstone**  
— A FAMILY FARM —

Plantaza Nowiny

plantacjanowiny@fieldstone.pl  
www.fieldstone.pl

