

KODĖL VERTA VALGYTI SPANGUKAS?

Spanguolės – mažas vaisius, turintis didelį potencialą

Polifenoliai yra galingi antioksidantai. Vartojant produktus, kuriuose gausu šių ingredientų, sumažėja širdies ir kraujagyslių ligų, diabeto rizika, mažėja kraujospūdis, mažinamas uždegimas. Taip pat pažymimas jų teigiamas poveikis vėžio prevencijai.



Spanguolės – nekalorinis vaisius, todėl puikiai užkanda tarp valgymų. Jo buvimas lieknėjimo dietos metu pirmiausia svarbus dėl valomojo poveikio, kuris savo ruožtu pagreitina medžiagų apykaitą.

Tyrimai dėl spanguolių įtraukimo į racioną antibiotikų terapijos metu, siekiant kovoti su *Helicobacter pylori*, parodė geresnį gydymo poveikį, ypač pastebimą moterims.

Gydamosios spanguolių savybės sergant šlapimo takų uždegimu buvo žinomos jau liaudies medicinoje. Dėl A tipo proantocianidinų kiekio spanguolės apsaugo šlapimo sistemą nuo bakterijų „prisirišimo“ prie šlaplės ir šlapimo pūslės sienelių.





Vaisiuose ir spanguolių sultyse esantys antocianidinai ir kvercetas saugo kraujotaką nuo ligų. Daugybė tyrimų rodo, kad spanguolių vartojimas mažina blogojo cholesterolio kiekį sergantiesiems diabetu ir mažina kraujagyslių sustingimą žmonėms, kenčiantiems nuo kraujotakos sistemos sutrikimų. Pastebėtas ir spanguolių poveikis kraujospūdžiui bei homocisteino kiekiui kraujyje mažinti.

Ar tu tai žinai...?

Tik apie 5% spanguolių parduodami šviežios, o likusi dalis perdirbama į spanguolių sultis, padažą ir kt.

Viename puodelyje spanguolių yra apie 50 kalorijų

Spanguolės susideda iš maždaug 90% vandens

Spanguolės turi antibakterinių savybių. Tarp žmonių, kurie reguliariai vartoja spanguoles, pastebėta slopina karieso, dantenų ir periodonto ligų vystymąsi

Fieldstone
— A FAMILY FARM —

Nowiny plantacija

plantacjanowiny@fieldstone.pl
www.fieldstone.pl

