

# PROČ SE VYPLATÍ JÍST BRUSINKY?

Brusinka – drobné ovoce s velkým potenciálem

Polyfenoly jsou silné antioxidanty. Konzumace produktů bohatých na tyto složky snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky, snižuje krevní tlak a pomáhá zmírňovat záněty. Zaznamenáván je i jejich pozitivní účinek v protinádorové prevenci.



Brusinky jsou nízkokalorické ovoce, takže jsou skvělou svačinkou mezi jídly. Jeho přítomnost při odtučňovací dietě je důležitá především díky svému čistícímu účinku, který následně zrychluje metabolismus.

Výzkum začlenění brusinek do jídelníčku během antibiotické terapie v boji proti *Helicobacter pylori* prokázal lepší účinek terapie, zvláště patrný u pacientek.

Léčivé vlastnosti brusinek při zánětech močových cest byly známy již v lidovém léčitelství. Brusinky díky obsahu proanthokyanidinů typu A chrání močový systém před bakteriemi „přichycenými“ na stěnách močové trubice a močového měchýře.





ovoci a brusinkové šťávě chrání oběhový systém před nemocemi. Četné studie ukazují, že konzumace brusinek snižuje hladinu špatného cholesterolu u diabetiků a snižuje ztuhlost cév u lidí trpících poruchami oběhového systému. Byl zaznamenán i vliv brusinek na snížení krevního tlaku a snížení hladiny homocysteinu v krvi.

Brusinky mají antibakteriální vlastnosti. Mezi lidmi, kteří pravidelně konzumují brusinky, to bylo zaznamenáno inhibuje rozvoj zubního kazu, onemocnění dásní a parodontu

Víš, že...?

Pouze asi 5 % brusinek se prodává čerstvé, zatímco zbytek se zpracovává na brusinkovou šťávu, omáčku atd.

Jeden šálek brusinek má asi 50 kalorií

Brusinky obsahují přibližně 90 % vody

**Fieldstone**  
— A FAMILY FARM —

Plantáž Nowiny

plantacjanowiny@fieldstone.pl  
www.fieldstone.pl

