

Amarantus ? złoto Inków, znacie?

Dodany przez Kasia Łukasiewicz

środa, 08 maja 2013 20:42 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 22:22

Na szlaku poszukiwań wartościowych produktów żywieniowych natknęłam się niedawno na Amarantus. Zaskoczyły mnie informacje o cennych właściwościach jednej z najstarszych, jak się okazuje, roślin uprawnych tego świata.

Szarłat, chociaż wciąż jeszcze mało znany przez Polaków, uprawiany jest na świecie od wieków. Jego ojczyzną jest Ameryka Południowa, a nasiona pod względem najważniejszych składników odżywczych przewyższają nawet pszenicę. Zawiera więcej wapnia niż mleko, więcej żelaza niż szpinak, więcej magnezu niż czekolada, więcej błonnika niż owies. Białko bardziej wartościowe niż sojowe, poza tym cynk, potas i fosfor.



Reguluje biosyntezę cholesterolu, co zapobiega chorobom układu krążenia. Zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe, które zmniejszają ryzyko chorób serca i rozwój miażdżycy, a także ma wysoką zawartość białka. Szarłat nie zawiera glutenu, natomiast ma dużo skwalenu ? lipidu opóźniającego procesy starzenia, łatwo przyswajalnego żelaza, wapnia i magnezu. Ma też dużo błonnika i znaczną zawartość witamin z grupy D oraz A, E, i C.

W Polsce ponad 90% upraw znajduje się na Lubelszczyźnie.

Wskazane jest stosowanie go w żywieniu osób z anemią, cukrzycą, miażdżycą, chorobami układu nerwowego, układu kostnego i krążenia.

Popping to preparowane ziarno amarantusa, które można dodawać do sałatek, jogurtów, musli, oraz wypieków. Zarówno amarantus jak i popping dostępny jest w sklepach ze zdrową żywnością.

Amarantus ? złoto Inków, znacie?

Dodany przez Kasia Łukasiewicz

środa, 08 maja 2013 20:42 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 22:22



Wszystkie informacje mają charakter poglądowy i nie należy ich traktować jako porad lekarskich. W razie wątpliwości należy skonsultować z lekarzem. Wszelkie prawa zastrzeżone. Wszelkie prawa zastrzeżone. Wszelkie prawa zastrzeżone.