



Dane aktualne na dzień: 20-05-2024 12:10

Link do produktu: <http://olvita.pl/sezam-obluszczony-250-g-p-65.html>



Sesam obluszczony 250 g

Cena	8,00 zł
------	----------------

Dostępność	Dostępny
------------	-----------------

Czas wysyłki	48 godzin
--------------	------------------

Producent	Olvita
-----------	---------------

Opis produktu

Sesam uważany się za jedną z pierwszych roślin, z nasion których pozyskiwano olej. A w papirusach Ebersa, pochodzącym z ok 1550 r p.n.e., sesam kwalifikuje się jako roślinę leczniczą. W swoim składzie zawiera NNKT, a także szereg mikro i makroelementów, a także witamin. Warto podkreślić iż **sesam jest jednym z najbogatszych produktów zawierających wapń. I tak oto 100g sezamu zawiera 1160mg wapnia. Dla porównania: mleko krowie 118 mg, jajo kurze 65 mg, a różne sery od 250-850 mg.** Ten drogocenny pierwiastek jest niezastąpionym środkiem przeciw osteoporozie.

Ziarno obfituje w magnez, miedź i wapń oraz zawiera witaminę B1 i witaminę E. Ponadto zawiera lignany, w tym wyjątkową sesaminę, które są fito-estrogenami (rodz. fitohormonów) o działaniu antynowotworowym i przeciw utleniającym. Wśród jadalnych olejów pochodzących z sześciu roślin, olej sezamowy ma najwyższą zawartość przeciwutleniaczy. Ziarna sezamu zawierają też fitosterole, które obniżają poziom cholesterolu we krwi, a nie zawierają kofeiny. Składniki odżywcze z ziaren sezamu są lepiej przyswajalne po uprzednim zmieleniu i sproszkowaniu.

Olej sezamowy wykorzystywany do masażu i pielęgnacji ciała był znany już w starożytnym hinduskim systemie ajurweddy. W ajurwedzie olej sezamowy postrzega się jako najbardziej lepki spośród olejów roślinnych i wierzy się, że likwiduje problemy zdrowotne związane z pogorszeniem energii Vata.

Ziarna sezamu są dobrym źródłem miedzi, magnezu i wapnia. Zaledwie ¼ filiżanki ziaren sezamu dostarcza 74% dziennej dawki miedzi, 31,6% zalecanej dawki magnezu oraz 35,1% zalecanej dziennej dawki wapnia.

ZASTOSOWANIE: Jako dodatek do pieczenia ciast i chleba, do deserów i sałatek, jako panierka do ryb i kotletów.