Dane aktualne na dzień: 13-11-2026 01:38

Link do produktu: https://olivita.pl/slonecznik-250-g-p-68.html



Słonecznik 250 g

Cena	**6,00 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**48 godzin**
Producent	**Olvita**

Opis produktu

Dzięki dużej zawartości magnezu, który poprawia koncentrację i uspokaja oraz obniża ciśnienie krwi, spożywanie nasion słonecznika korzystnie wpływa na zmniejszenie bólów migrenowych i niweluje ryzyko występowania zawałów serca oraz udarów mózgu.

Ważną rolę w nasionach słonecznika odgrywają też: witamina A, poprawiająca widzenie o zmroku i dbająca o ładny koloryt skóry oraz witamina D, zapobiegająca krzywicy u dzieci i osteoporozie u dorosłych.

Nasiona słonecznika poprawiają pracę systemu immunologicznego, wspomagają profilaktykę chorób serca i niwelują poziom stresu. Są bogate w witaminę E oraz kwas foliowy, a to połączenie jest idealnym zestawem dla układów: krążenia i nerwowego. Są popularną i smakowitą przekąską.

Słonecznik jest również jednym z najbogatszych źródeł witaminy B6 odpowiedzialnej za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, zwiększającej odporność organizmu, łagodzącej skutki uboczne leków, zapobiegającej zespołom napięcia przedmiesiączkowego, pomagającej zwalczać ból i działającej odmładzająco. Ze względu na dużą zawartość witaminy E, spożywaniu słonecznika w codziennej diecie przypisuje się profilaktyczne działanie w chorobach serca, obniżaniu poziomu cholesterolu, a także zmniejszaniu ryzyka powstawania raka jelita grubego.

Pestki słonecznika zawierają też wapń wzmacniający zęby i kości oraz chroniący serce i łagodzący objawy alergii. W nasionach słonecznika są też: żelazo, niezbędne w procesie rozprowadzania tlenu do wszystkich komórek ciała, oraz potas obniżający ciśnienie krwi wskazane więc dla osób cierpiących na nadciśnienie tętnicze.