

Sezam łuskany czystość 99,98% BIO 25 kg

Kod [STAGING] Bakaliowo: 1397

Dane techniczne:

- Waga 25.00
- Waga 25.00

Dla większości z nas nasiona sezamu cechują się doskonałym smakiem i chętnie wykorzystywane są w kuchni. Warto jednak zdać sobie sprawę z tego, że charakteryzują się one również właściwościami zdrowotnymi. Sezam to produkt wysokokaloryczny, w 100 g znajdziemy około 573 kcal, oprócz tego nasiona dostarczą nam około 12 gram błonnika, około 18 gram białka, a także około 11 gram węglowodanów. Białko znajdujące się w sezamie zawiera sporą ilość tryptofanu, czyli aminokwasu biorącego udział w syntezie melatoniny. Praktycznie 50% jego składu stanowią nienasycone kwasy tłuszczowe (omega 3, omega 6 oraz omega 9). W sezamie wyróżnić można składniki odżywcze, witaminy z grupy B (B2 i B3), witaminę A, witaminę E, błonnik, lecytynę, kwas foliowy oraz minerały (wapń, miedź, mangan, cynk, selen, potas, magnez, fosfor). Szczególnie ważna może okazać się dla nas być sezamina oraz sesamolina. Nie można również pominąć tego, że w sezamie znajdziemy lignany. Dzięki dużej zawartości błonnika możemy liczyć na to, że sezam pozytywnie wpłynie na pracę jelit. Ponadto wspomaga leczenie zaparć oraz regulację układu trawiennego. Warto również wiedzieć, że przemieszczający się po układzie pokarmowym sezam pozwala na pozbycie się toksyn oraz innych, szkodliwych składników. Szczególnie istotnym faktem dotyczącym sezamu jest to, iż jest on bogatym źródłem wapnia – ma go w sobie więcej, niż mleko. Witamina E to znana wszystkim „witamina młodości”, która wpływa na lepszy wygląd skóry oraz zdrowie. Poza tym ma ona działanie antyoksydacyjne, a także wspomaga działanie układu nerwowego. Lecytyna to składnik, który pobudza pracę mózgu, poprawia pamięć oraz koncentrację. Sezamina oraz sesamolina to naturalne przeciwutleniacze. Lignany cechują się właściwościami antynowotworowymi, antyoksydacyjnym, a także regulują gospodarkę hormonalną.

Kraj pochodzenia: Pakistan

Produkt pochozi z upraw ekologicznych