

## Właściwości jarmużu



# Opis wskazówki

Nie wygląda zbyt apetycznie, ale ma wiele zdrowotnych właściwości i tak naprawdę jest pyszny.

Co to takiego? Oczywiście jarmuż – warzywo niedoceniane, a szkoda.

Gotowanie - zobacz przepisy.

Jarmuż może poszczycić się zawartością wielu witamin i minerałów, w tym:

wapnia i potasu,

witamin K i C,

błonnik pokarmowego,

przeciwutleniaczy (substancji, które niszczą wolne rodniki).

Przepisy - przejdź do strony głównej Akademii Smaku.

Systematyczne jedzenie jarmużu zmniejsza stres oksydacyjny, tzn. pozwala eliminować wolne rodniki, które odpowiedzialne są za starzenie się organizmu. Zawiera także luteinę, która pozytywnie wpływa na wzrok. Z jarmużem często kojarzymy dzieciństwo (tak samo, jak z brokułami czy szpinakiem). W większości przypadków nie są to dobre wspomnienia, ale naprawdę warto przekonać się do tego warzywa. Jarmuż ma właściwości antynowotworowe. Udowodniono, że jego systematyczne spożywanie, może ograniczyć ryzyko zachorowania na raka prostaty oraz jelita grubego. W czasach, kiedy tak wiele czynników ma działanie sprzyjające powstawaniu nowotworów, taka informacja jest bardzo cenna. Jedząc jarmuż, możesz w prosty sposób ograniczyć prawdopodobieństwo choroby.

Akademia Smaku - przejdź do strony głównej i wyszukaj przepisy.