

Dlaczego warto jeść jarmuż?



# Opis wskazówki

Dieta bogata w warzywa i owoce ma ogromny wpływ na to, jak się czujemy i jak wyglądamy.

Im więcej jest w niej składników pochodzenia roślinnego, tym lepiej. Jednym z najzdrowszych warzyw, jest jarmuż.

Gotowanie - zobacz przepisy.

Zalety płynące z jarmużu

Jarmuż zawiera duże ilości witaminy C, która wpływa pozytywnie na skórę oraz chroni komórki przed starzeniem.

Dzięki zawartości karotenoidów jarmuż wykazuje wyraźne działanie przeciwnowotworowe.

Luteina zawarta w jarmużu wspomaga proces prawidłowego widzenia.

Jarmuż oczyszcza organizm z toksyn i wspiera działanie wszystkich układów.

Indole zawarte w jarmużu hamują wydzielanie aktywnych estrogenów, które odpowiadają za powstawanie nowotworów piersi.

Akademia Smaku - przejdź do strony głównej i wyszukaj przepisy.

Jarmuż wcale nie musi być przykrą koniecznością w diecie. Jest tak smaczny i ma tak wiele składników odżywczych, że jedzenie go, powinno stanowić dla nas czystą przyjemność. Dzieciom można przygotowywać jarmuż w pod różnymi postaciami, tak by go polubiły, a tym samym w późniejszym życiu chętniej po niego sięgały.

Przepisy - przejdź do strony głównej Akademii Smaku.