

Link do produktu: <https://www.diegozoo.pl/alegia-loffki-truskawka-liofilizowana-20g-p-10887.html>

ALEGIA LOFFKI TRUSKAWKA LIOFILIZOWANA 20g

Cena	12,90 zł
Dostępność	Dostępność - 3 dni
Producent	ALEGIA

Opis produktu

Truskawka liofilizowana - szacuje się, że truskawki są piątym najczęściej spożywanym owocem na świecie. Bardzo dobrze się składa, ponieważ są owocami bogatymi w [witaminę C](#), potas, kwas foliowy i błonnik. Te smaczne owoce dostarczają także żelaza, magnezu, wapnia, fosforu oraz witaminy A i K. W swoich małych niepozornych nasionkach pomimo, że nie są produktem wysokotłuszczowym, ukrywają kwasy tłuszczowe omega - 3.

Truskawki są bogate w **błonnik i witaminę C** a połączenie tych składników odżywczych doskonale zmniejsza stres oksydacyjny, który może wpłynąć na rozwój chorób serca i nowotworów. **Potas**, w który także bogate są truskawki, również pomaga chronić przed chorobami serca i obniża ciśnienie krwi.

Badanie z 2014 r. opublikowane w *Journal of Nutrition* wykazało, że ludzie, którzy spożywali 50 gramów (około trzech filiżanek) liofilizowanych truskawek dziennie, posiadali niższy poziom złego cholesterolu LDL we krwi po 12 tygodniach. Oczywiście przedstawiona w badaniach ilość przeliczona była na przeciętną wagę człowieka ale chodzi tutaj o cudowne działanie liofilizowanych truskawek.

Truskawki zawierają **kwasy elagowy**, który wraz z innymi przeciwutleniaczami (jak np. witamina C) pomaga spowolnić trawienie produktów bogatych w skrobię. To spowolnienie gwarantuje kontrolę wzrostu poziomu cukru we krwi po posiłku, które ją zawierają. Truskawki mają również niski indeks glikemiczny (40), co również oznacza, że nie powodują gwałtownego skoku cukru we krwi po ich spożyciu.

Dodatkowo dzięki witaminie C i polifenolom obecnym w tych pysznych owocach podnoszona jest odporność organizmów.

Cudowna witamina C w połączeniu z obecnym w truskawkach jodem i magnezem wspiera także prawidłowe działanie układu nerwowego. Witamina C w tych owocach odgrywa jak widzicie szereg ważnych funkcji a to dlatego, że w truskawkach jest jej więcej niż w cytrusach!

Wielkim atutem truskawek jest także ich mała kaloryczność: w 100 g świeżego produktu jest jedynie około 35 kcal!

Truskawki dobroczynnie wpływają na funkcjonowanie i pracę nerek i wątroby ponieważ są żółciopędne i moczopędne. Dodatkowo obniżają kwasowość moczu. Posiadają też właściwości odkażające i bakteriobójcze co sprawia, że oczyszczają organizm z toksycznych związków metabolizmu. Zawartość pektyn i kwasów organicznych przyspiesza pracę jelit i reguluje procesy trawienne a wysoka zawartość błonnika przyspiesza przemianę materii.

W związku z tak licznymi zawartymi substancjami, które korzystnie wpływają na pracę i prawidłowe funkcjonowanie organizmu zawsze warto urozmaicić dietę swojego pupila w te pyszne owoce. Nasze liofilizowane truskawki są dostępne cały rok a ich praktycznie zerowa zawartość wody zdecydowanie podnosi ich termin przydatności. Ponad to proces liofilizacji, którym zostały poddane te pyszne owoce sprawia, że pozostaje w nich wszystko co najlepsze.