

Adres URL strony <http://www.publikuj.org/58028>

## Nietuzinkowe mieszanki marki Kresto

ID artykułu: 58028 / 2053

URL: <http://www.publikuj.org/58028>

Lokalizacja: dolnośląskie, Wrocław

Latem, aby zadbać o zdrowie i urodę, należy zwrócić szczególną uwagę na to, co jemy. Nasza dieta powinna być bogata w witaminy oraz mikro- i makroelementy, które o tej porze roku łatwo tracimy wraz z potem lub wypłukujemy dużą ilością wypijanej wody. Dobroczynne składniki odżywcze znajdziemy m.in. w różnego rodzaju nasionach: pestkach słonecznika, dyni, siemieniu lnianym, sezamie, a także orzechach. Mieszanki ziaren marki Kresto stanowią więc mogą praktyczną i pożywną przekąskę na letnie dni.

Jak nasiona mogą wpływać na zdrowie i urodę?

Zalet nasion jadalnych, takich jak pestki dyni czy słonecznika, jest bardzo wiele składniki, które zawierają przyczyniają się do poprawy wyglądu skóry, włosów i paznokci, jak również dodają energii. Są także ogromnym wsparciem przy stresującym trybie życia chronią bowiem przed stresem oksydacyjnym i wzmacniają układ nerwowy.

Pestki słonecznika to prawdziwe bogactwo witamin A, B, C i E, a także minerałów: cynku, potasu, miedzi i selenu. Składniki odżywcze dostarczane do organizmu podczas spożywania tego typu pokarmów mają nie tylko dobroczynny wpływ na zdrowie, ale również pozytywnie wpływają na kondycję skóry, zwiększając jej elastyczność. Pestki dyni to z kolei prawdziwe bogactwo żelaza, dlatego powinni na nie zwrócić uwagę szczególnie weganie i wegetarianie oraz osoby borykające się z niedokrwistością. Nasiona te mają sporo fosforu, potasu i wapnia wzmacniającego kości, a dzięki zawartości cynku, mogą pomóc w poprawie stanu skóry i paznokci. Zarówno pestki dyni, jak i słonecznika zawierają też błonnik, który pomaga obniżyć stężenie cukru we krwi, dlatego polecane są w szczególności diabetikom. Te dobroczynne nasiona znaleźć można w różnej konfiguracji w specjalnie przygotowanych Mieszkankach ziaren marki Kresto. Ich bazę stanowią właśnie pestki dyni i słonecznika, połączone z dodatkiem suszonych owoców, orzechów, sezamu czy siemienia lnianego do wyboru. W ofercie Kresto znajdziemy mieszanki: słonecznik pestki dyni, słonecznik pestki dyni siemię lniane, słonecznik pestki dyni siemię lniane sezam, słonecznik pestki dyni orzeszki pinii oraz słonecznik pestki dyni jagody goji. Dostępne są w opakowaniach 50 g lub 300 g. Tego typu mieszanki traktować można jako zdrową przekąskę między posiłkami lub dodatek do granoli, ciast, deserów i sałatek ze świeżych i soczystych warzyw, których wybór latem jest bardzo szeroki. Poza tradycyjnymi sposobami wykorzystania nasion w kuchni, jest jeszcze jeden, nieco mniej powszechny, w którym Mieszanki Kresto sprawdzą się idealnie. Sportowcy i dietetycy miksują pestki do otrzymania proszku, który następnie dodają do owocowych i warzywnych koktajli. Ma to na celu maksymalne usprawnienie procesu trawienia nasion oraz ułatwienie wchłaniania drogocennych składników odżywczych. W ten sposób organizm traci mniej energii na przyswojenie sobie jedzenia. Trik sportowców można z powodzeniem wykorzystać, aby dołączyć pestki do diety małych dzieci taki proszek to idealny dodatek do owocowego deseru.

Aktywacja: 17/07/19 20:42, odsłony: 63