Dane aktualne na dzień: 20-04-2024 08:56

Link do produktu: http://www.czteryporyroku.sklep.pl/len-mielony-siemie-lniane-200-g-instytut-wlokien-naturalnych-p-144.html

Len mielony Siemie lniane 200 g Instytut Włókien Naturalnych

Cena	**6,50 zł**
Dostępność	**Dostępny**

Opis produktu

Len mielony Siemie lniane 200 g Instytut Włókien Naturalnych

LEN MIELONY Siemie Lniane

Produkt ma postać sproszkowanego koncentratu. Jest formą przetworzenia specjalnie dobranych złocistych nasion lnu (Lini semen.) Stanowi bogate źródło cennych składników odżywczych, głównie błonnika i bezglutenowego białka. Znane od tysięcy lat ochronne i łagodzące własności siemienia lnianego są w lnie mielonym znacznie zintensyfikowane. Produkt zawiera tylko 8 % tłuszczu, a jego wartość energetyczna wynosi ok. 253 kcal/100g. Zaletą stosowania lnu mielonego w porównaniu do tradycyjnej formy siemienia lnianego jest lepsza ekstrakcja substancji odżywczych i uproszczone przygotowanie kleiku lnianego. Ponadto powstałe substancje śluzowe mają znacznie wyższe wskaźniki pęcznienia i lepkości.

Właściwości lnu

Błonnik lnu mielonego zawiera łatwo pęczniejący, żelujący w wodzie śluz, który osłania ściany przewodu pokarmowego chroniąc je przed podrażnieniem i działaniem czynników szkodliwych. Pęczniejący błonnik lniany znosi uczucie głodu, zapewnia lepszy poślizg treści pokarmowej, przyspiesza pracę jelit oraz usprawnia i poprawia ich perystaltykę. Wspomaga także naturalne funkcje trawienne i ułatwia usuwanie z organizmu toksyn. Zmniejsza wchłanianie cholesterolu.

Lignany, kwasy fenolowe i flawonoidy mają działanie antyoksydacyjne, chronią przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Antyoksydanty te są wkomponowane w strukturę błonnika lnianego, co dodatkowo wzmacnia korzystne działanie lnu mielonego.

Aminokwasy egzogenne m. in. tryptofan wpływają korzystnie na wzrok i zapobiegają powstawaniu chorób skórnych.

Kwas alfalinolenowy z grupy Omega 3 – poszukiwany w diecie z uwagi na korzystny wpływ m. in. na przemiany lipidowe i metabolizm cholesterolu.

Białko lnu mielonego jest jednym z najbardziej wartościowych biologicznie białek roślinnych. Jest lekkostrawne i bogate w aminokwasy egzogenne czyli niezbędne, których ustrój człowieka nie wytwarza i dlatego muszą być one dostarczane z pożywieniem. Białko lnu nie zawiera glutenu.

Witaminy i związki mineralne – len mielony zawiera kwas foliowy, biotynę, witaminy B1, B2 i B6. Jedna łyżeczka lnu mielonego zawiera m. in. ok. 50 mg magnezu i 100 mg potasu.

Sposób przygotowania:

1 łyżeczkę lnu mielonego (około 4g) zalać minimum 0,5 szklanki ciepłej wody. Odstawić na kilka minut często mieszając do uzyskania śluzowej konsystencji kleiku, można spożywać do 2-3 razy dziennie.

Smak kleiku można urozmaicić w zależności od upodobań lub zaleceń dietetycznych dodatkiem niewielkiej ilości mleka, owoców, soków, jogurtu, miodu, ziół, posłodzić lub posolić.

Len mielony jest również doskonałym dodatkiem do zagęszczania zup, sosów, lekkiego rosołu, pieczywa, płatków śniadaniowych, zbożowych lub innych produktów.