



Dane aktualne na dzień: 18-04-2025 08:38

Link do produktu: <https://www.wegetarianin.pl/maka-zytnia-bio-biala-typ-750-1kg-p-2777.html>



Mąka żytnia Bio biała typ 750 - 1kg

Cena	10,20 zł
Czas wysyłki	24 godziny
Producent	Gospodarstwo ekologiczne Babalsc

Opis produktu

Żyto to zboże pochodzące z Bliskiego Wschodu, które od 3000 lat pełni ważną rolę w żywieniu człowieka.

Ziarna żyta są bogactwem wielu składników odżywczych a przede wszystkim żelaza, fosforu, sodu, potasu, jodu i wapna. Wysoka zawartość fitoestrogenów obniża ryzyko występowania nowotworów, przeciwdziała chorobie wieńcowej i osteoporozie. Są one również przeciwutleniaczami zwalczającymi wolne rodniki oraz mają właściwości grzybobójcze.

Właściwości mąki żytniej

Żyto pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała poprzez wysoką zawartość błonnika pokarmowego, który zapewnia uczucie sytości oraz reguluje perystaltykę jelit. Ponadto jest źródłem cennych beta- glukanów, które są uznane za naturalny preparat wspomagający odporność. Błonnik pokarmowy zawarty w życie jest również zalecanym pokarmem dla chorych na cukrzycę, gdyż nie podnosi gwałtownie stężenia glukozy we krwi.

Fosfor i wapń to elementy zawarte w **mące żytniej**, mające wpływ na wzmocnienie kości i zębów. Ich niedobór w diecie skutkuje rozwojem choroby jaką jest osteoporoza, niszczy szkliwo oraz sprzyja rozwojowi próchnicy. Warto więc regularnie dostarczać w pożywieniu te pierwiastki, aby zapobiegać skutkom ich niedoboru.

Za prawidłową pracę hormonów tarczycy odpowiada jod. Nie może zabraknąć go w diecie, gdyż skutki jego niedoboru mają negatywny wpływ na cały organizm. Regularna podaż jodu w posiłkach na bazie ekologicznych produktów, zapewnia jego dobre wchłanianie i pomaga cieszyć się zdrowiem.

Sód to pierwiastek niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dzięki niemu, a także innym elektrolitom takim jak potas, serce może sprawnie pracować a ciśnienie krwi jest na odpowiednim poziomie.

Kolejnym ważnym pierwiastkiem zawartym w mące żytniej jest żelazo, które wzmacnia krew, zapobiega anemii oraz odpowiada za transport tlenu do wszystkich komórek ciała. To właśnie dlatego przyjmowanie go z dietą jest tak ważne. O potrawy na bazie **mąki żytniej** powinny dbać głównie osoby będące na diecie jarskiej, gdyż naturalne pochodzenie zbóż pozwala dostarczyć



odpowiednią jego ilość w dobrze przyswajalnej postaci.

Wzmocnij organizm i zadbaj o pozytywną energię każdego dnia. Produkty powstałe zgodnie z naturą to najlepsze, co możesz podarować sobie i swoim bliskim.