

Śliwki - zdrowie

- 🍷 Wpływają ochronnie na serce. Średnio świeża śliwka zawiera 113 mg potasu, który pomaga kontrolować wysokie ciśnienie krwi i zmniejsza ryzyko udaru.
- 🍷 100g to około 8 śliwek węgerek i tylko 46 kcal przez co sprzyjają odchudzaniu i pomagają ograniczyć chęć na słodczy
- 🍷 Suszone śliwki są bardziej kaloryczne 67 kcal, jednak ze względu na swój niski indeks glikemiczny i zawartość błonnika są polecane osobom z cukrzycą i insulinoopornością.
- 🍷 Ze względu na błonnik i zawarty w nich sorbitol mają działanie zmniejszające zaparcia oraz usprawniające pracę jelit. Co zostało poparte wieloma badaniami.
- 🍷 Duża zawartość flowonoidów wpływa na zwiększenie poziomu BDNF (czynnika wzrostowego w mózgu) co przekłada się w badaniach na poprawę funkcji poznawczych u pacjentów z depresją.
- 🍷 Suszone śliwki wykazują silne działanie przeciwutleniające co przekłada się na wyższą gęstość mineralną kości przeciwdziałając osteoporozie.
- 🍷 Bogate w antocyjany przeciwdziałają niealkoholowemu stłuszczeniu wątroby.
- 🍷 Obniżają poziom cholesterolu u kobiet w okresie postmenopauzalnym, zmniejszając tym samym ryzyko zawału i miażdżycy.
- 🍷 Niektóre badania sugerują, że ekstrakty ze śliwek mogą zabijać agresywne komórki raka piersi bez szkodenia otaczającym zdrowym komórkom.
- 🍷 Świeże i suszone śliwki są bogate w przeciwutleniacze polifenolowe, które mogą zmniejszać stany zapalne i zmniejszać ryzyko wielu chorób przewlekłych.
- 🍷 W jednym badaniu polifenole w suszonych śliwkach znacznie zmniejszały markery stanu zapalnego związane z chorobami stawów i płuc.
- 🍷 Pomimo dość dużej zawartości węglowodanów, świeże i suszone śliwki nie wydają się powodować znacznego wzrostu poziomu cukru we krwi po ich zjedzeniu.
- 🍷 Mają potencjał do zwiększania poziomu adiponektyny, hormonu, który odgrywa rolę w regulacji poziomu cukru we krwi.
- 🍷 Regularne spożywanie świeżych i suszonych śliwek wiąże się z niższym ryzykiem cukrzycy typu 2
- 🍷 Ze względu na przeciwutleniacze chronią organizm przed uszkodzeniem komórek i tkanek, które może prowadzić do cukrzycy, choroby Alzheimera, choroby Parkinsona i raka.