

Zdravie z topinambura

Unikátny a ešte stále málo známy druh zeleniny – topinambur má liečivé účinky. Tento „sladký zemiak“ či zemiak pre diabetikov, pomenovaný podľa indiánskeho kmeňa Tupinamba, si postupne razí svoju cestu a odhaľuje pozitívne vlastnosti.

Konzumujú sa hľuzy topinambura, ktoré majú sladkastú chuť. Od iných druhov zeleniny sa však topinambur odlišuje výnimočným sacharidovým systémom na podstate fruktózy a jej polymérov: fruktooligosacharidov a inulínu. Navyše, topinambur neobsahuje škrob ako klasický ľulok zemiakový. Do popredia záujmu sa čoraz viac dostáva aj vďaka zdravotným benefitom.

Zásobáreň vitamínov a inulínu

Topinambur obsahuje škálu vitamínov skupiny B a C, minerálne látky a stopové prvky – železo, kremík, zinok, horčík, draslík, fosfor a vápnik, pektínové látky, vlákninu, organické kyseliny a aminokyseliny. V jeho hľuzách sa nachádza aj kyselina jablčná,

jantárová a kyselina citrónová. Polyoxykyseliny z topinambury neutralizujú patogénny vplyv agresívnych voľných radikálov, výmenu spodín a podporujú normálne enzýmové trávenie potravy.

Navyše „sladký zemiak“ obsahuje aj jedinečný prírodný polysacharid inulín, ktorý sa skladá z 95 percent fruktózy.

Inulín

Jeho priaznivý účinok sa prejavuje tak vo vnútri organizmu, ako aj pri vylučovaní. Plní funkciu absorbenta, schopného spojiť a vylúčiť z tela veľké množstvo toxických a odpadových látok, ktoré sa dostávajú do organizmu potravou alebo vznikajú v črevách v priebehu trávenia. Inulín podporuje motoriku a peristaltiku čriev.

Centrum detoxikácie

Pečeň, bez ktorej môže človek prežiť len niekoľko hodín, býva veľmi často skloňovaná v súvislosti s odplavovaním

chemických látok z tela. Inulín dokáže odľahčiť pečeň od zatažujúcich zvyškov stravy a chrániť tak jej potencionálne možnosti nevyhnutné na boj s ochoreniami a zhubnými činiteľmi vonkajšieho prostredia. Pektín odvádza z organizmu škodlivé látky, cholesterol aj triglyceridy, ktoré sú základnými pôvodcami rozvoja arteriosklerózy a vzniku žlčových kameňov.

Význam topinambura spočíva v prevencii a podpornej liečbe cukrovky, obezity, porúch metabolizmu, vysokého cholesterolu, aj pri detoxikácii organizmu. Navyše, topinambur obsahuje aj bioaktívny kremík využiteľný v kozmetickom priemysle. Slovenská spoločnosť Fytosal ponúka produkty z topinambura: výživové doplnky, cukríky, sirupy a džemy. Kúpíte ich v predajniach zdravej výživy, ktorých zoznam je uvedený na stránke www.topinambur.sk.

Inulín

- vytvára zdroj živín a optimálne podmienky pre bifidobaktérie,
- chráni hrubé črevo pred zápalovými a nádorovými chorobami,
- posilňuje imunitný systém,
- znižuje glykemický index potravín,
- upravuje hladinu cukru v krvi,
- znižuje hladinu cholesterolu,
- podporuje syntézu vitamínov,
- zvyšuje absorpciu minerálov,
- znižuje obsah lipidov.
- reguluje krvný tlak



FYTOSAL, s.r.o.
Aleja Slobody 15
026 01 Dolný Kubín
Tel: 043/5 823 690
e-mail:
fytosal@fytosal.sk

TOPINAMBUR



Pre zdravie každej vašej bunky

www.fytosal.sk