

Imbir mielony 50g - Vivio



Nasza cena	3,45 zł
Produkt	Produkt niedostępny
Czas wysyłki	24h
Numer katalogowy	5902115100390
Kod EAN	5902115100390
Producent	Vivio

Opis produktu

Wszystko co warto wiedzieć na temat właściwości odżywczych oraz właściwości zdrowotnych imbiru mielonego

Imbir jest dobrze nam znaną przyprawą, którą często wykorzystujemy podczas wypieku świątecznych ciast. Niemniej jednak, niewielu z nas zdaje sobie sprawy z tego, jak cenne właściwości zdrowotne skrywa w sobie ta niezwykła roślina. Liczne badania i obserwacje naukowe dowodzą, iż wprowadzenie imbiru do zdrowej diety i aktywnego trybu życia jest w stanie przyczynić się do poprawy funkcjonowania naszego organizmu. Przyprawa ta odpowiada między innymi za minimalizowanie uporczywych dolegliwości w obrębie układu pokarmowego i przyczynia się do przyspieszenia procesu odchudzania. A co jeszcze warto wiedzieć na temat niezwykłych właściwości imbiru mielonego?

Czym jest i skąd pochodzi imbir mielony?

Imbir jest rośliną podziemną, która charakteryzuje się rozgałęzionym kłączem o szeregu bulwiastych odcinków, które mogą osiągać długość nawet 10 centymetrów. Z korzeni tych wyrastają natomiast długie (o wysokości około 1 metra) łodygi, pokryte liśćmi i zwieńczone kwiatami o żółtej lub fioletowej barwie. W przemyśle spożywczym oraz leczniczym wykorzystywane jest kłącze imbiru, które przyjmuje często żółtawą lub kremową barwę. W naturalnych warunkach imbir występuje na terenie Indii, Chin, Filipin oraz Afryki. Pierwsze wzmianki na temat niezwykłych właściwości zdrowotnych niniejszej rośliny pochodzą sprzed tysięcy lat i odnaleźć możemy je w mitologii hinduskiej. W ówczesnych czasach korzeń imbiru uznawany był za składnik wpływający pozytywnie na płodność wszelkich zwierząt.

W dzisiejszych czasach imbir uprawiany jest na szeroką skalę w regionie tropikalnym. Jego liczne uprawy znajdziemy nie tylko na terenie Azji, ale również Australii, Brazylii, Meksyku, a nawet Stanów Zjednoczonych (*Floryda*). Imbir uważany jest za jedną z najstarszych roślin leczniczych i przyprawowych. W większości sklepów możemy kupić go w formie naturalnego korzenia, lub w formie mielonej. Mielony imbir charakteryzuje się kremowym kolorem, sypkością i lekko ostrawym smakiem. Ze względu na swoje liczne właściwości oraz niepowtarzalne walory smakowe, imbir znalazł zastosowanie zarówno w kuchniach całego świata, jak i w przemyśle farmaceutycznym oraz kosmetycznym.

Imbir mielony - właściwości zdrowotne i wpływ na organizm człowieka

Imbir już od wieków uznawany był za roślinę o niezwykłych właściwościach przeciwzapalnych oraz rozgrzewających. Dlatego też, często zażywany jest w okresie grypy i przeziębienia. Co ważne, imbir w swoim składzie zawiera prawie **3% olejków eterycznych**, które odpowiedzialne są nie tylko za niezwykle walory smakowe niniejszej rośliny, ale przede wszystkim za zaskakujące właściwości zdrowotne. Choć pozytywny wpływ imbiru na zdrowie człowieka doceniany był już tysiące lat temu, dzisiaj zyskuje on potwierdzenie w licznych badaniach naukowych. Okazuje się, że ekstrakt pochodzący z niniejszej rośliny wykazuje właściwości **przeciwbakteryjne** i skutecznie oddziałuje na zwalczanie bakterii bytujących w jamie ustnej. W związku z tym, odpowiednie dbanie o zdrowie swoich zębów, jak również wprowadzenie imbiru do zdrowej diety, może sprzyjać zmniejszeniu ryzyka wystąpienia chorób przyzębia w przyszłości.

Warto również wiedzieć, że imbir ceniony jest także ze względu na swoje właściwości **przeciwwzapalne i antyoksydacyjne**. Co więcej, często porównywany jest on do witaminy C, a jego stosowanie istotnie wpływa na zwalczanie wolnych rodników w naszym organizmie. Dlatego też, używanie niniejszej przyprawy, w połączeniu ze zdrową dietą oraz aktywnym trybem życia, może sprzyjać nie tylko spowolnieniu procesów starzenia się organizmu, ale również zmniejszaniu ryzyka wystąpienia chorób nowotworowych w przyszłości. Nie bez znaczenia są również substancje **przeciwwzapalne** znajdujące się w składzie kłącza imbiru. To właśnie dzięki nim możliwe staje się obniżenie stężenia poziomu białka CRP oraz aldehydu dimalonowego, biorących udział w rozwoju niewydolności nerek. Inne badania naukowe wskazują również uwagę na fakt, iż właściwe przyjmowanie ekstraktu z imbiru może przyczynić się do zmniejszania objawów w przebiegu alergii, a nawet reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS). Należy jednak pamiętać, iż składnik ten może jedynie wspomagać leczenie pacjentów, a nie w pełni je zastępować.

Na uwagę zasługują również właściwości imbiru związane z **łagodzeniem dolegliwości w obrębie układu pokarmowego**. Okazuje się, iż przyjmowanie niniejszej substancji (*w połączeniu ze zdrową dietą oraz systematyczną aktywnością fizyczną*) może minimalizować nudności, zmniejszać nierytmiczne skurcze żołądka oraz związany z nimi dyskomfort, jak również minimalizować ryzyko rozwoju choroby wrzodowej żołądka oraz przyspieszać proces jego opróżniania. Ponadto, badania naukowe wykazały, iż regularne spożywanie imbiru może sprzyjać redukcji stężenia cholesterolu, jak również trójglicerydów w surowicy krwi, co tym samym wpływa na **zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób w obrębie układu sercowo-naczyniowego w przyszłości**.

Imbir mielony na odchudzanie - czy jest skuteczny?

Włączenie imbiru mielonego do zdrowej diety oraz aktywnego trybu życia może sprzyjać przyspieszeniu procesów odchudzania. Wszystko to za sprawą niezwykłych substancji, które zawarte są w składzie niniejszego produktu. Okazuje się, iż imbir może przyspieszać proces przemian metabolicznych, między innymi poprzez pobudzenie wydzielania soków żołądkowych. Dodatkowo, spożywanie niniejszej przyprawy może sprzyjać utrzymywaniu właściwego poziomu leptyny we krwi (*substancji odpowiedzialnej za uczucie sytości*). Dzięki temu, wprowadzenie niniejszej przyprawy do swojego zdrowego jadłospisu zapobiega podjadaniu kalorycznych przekąsek między posiłkami. Warto również wiedzieć, że dzięki zawartym w imbirze substancjom o działaniu antyoksydacyjnym, możliwe staje się oczyszczenie organizmu z nadmiaru szkodliwych toksyn, a tym samym zapewnienie lepszego samopoczucia w trakcie procesu odchudzania.

Przeciwwskazania dotyczące spożywania imbiru

Spożywanie imbiru w większości przypadków jest całkowicie bezpieczne dla naszego zdrowia. Niemniej jednak, wprowadzenie niniejszego składnika do codziennej diety nie jest zalecane osobom, które zmagają się z problemem nadmiernej potliwości. Dodatkowo, spożywanie imbiru powinno ograniczone być w przypadku:

- Osób zmagających się z chorobą refluksową żołądka;
- Kobiet w ciąży (*szczególnie tych, które znajdują się w trzecim trymestrze. Substancje zawarte w imbirze mogą przyczynić się do wywołania silnych skurczy, a nawet przedwczesnego porodu*);
- Osób, które zmagają się z zaburzeniami krzepliwości krwi;
- Osób, które na co dzień przyjmują środki farmaceutyczne o działaniu obniżającym ciśnienie krwi lub środki zażywane w przebiegu cukrzycy (*stosowanie dużych ilości imbiru może w niniejszym przypadku hamować działanie leków*).

Warto również pamiętać, że również osoby zdrowe powinny z umiarem stosować niniejszy produkt. Spożywanie nadmiernych ilości imbiru może działać drażniąco na układ pokarmowy, a w niektórych przypadkach nawet wywoływać uczucie nudności oraz wymioty.

Pytanie 2: Imbir mielony do herbaty. Jak stosować? Imbir wykazuje silne właściwości przeciwwzapalne i przeciwbakteryjne. Dlatego też, jego stosowanie może przyczynić się do łagodzenia objawów przeziębienia i/lub grypy. W tym celu warto przygotować rozgrzewającą herbatę z jego dodatkiem. Do naparu z herbaty czarnej należy dodać szczyptę mielonego imbiru, 2-3 plastry cytryny oraz 1 łyżeczkę miodu. Tak przygotowaną herbatę warto wypić bezpośrednio po przygotowaniu. Należy jednak pamiętać, aby nie dodawać przypraw do wrzątku. W celu zachowania właściwości odżywczych zawartych nie tylko w imbirze, ale również w cytrynie i miodzie, należy odczekać, aż herbata osiągnie temperaturę poniżej 70°C.

Pytanie 3: Imbir przeciw nudnościom. Czy działa? Właściwe stosowanie imbiru może wpływać na łagodzenie dolegliwości w obrębie układu pokarmowego. W świetle niektórych doniesień może on również redukować nudności związane z przebiegiem zatrucia pokarmowego lub grypy żołądkowej. Niemniej jednak, spożycie imbiru w nadmiernych ilościach może powodować podrażnienie żołądka, a tym samym zwiększenie nieprzyjemnych dolegliwości.