

Конопляное МАСЛО

реклама

Конопляное масло «Эльфа», полученное методом холодного отжима, натуральное и нерафинированное, очень ценно по своему составу и полностью усваивается организмом. Оно содержит большое количество линоленовой, альфа-линоленовой (Омега 3) и линолевой, гамма-линоленовой (Омега 6) полиненасыщенных жирных кислот, жирорастворимых витаминов, макро и микро нутриентов, фитостеролов и антиоксидантов. Масло разнообразно по составу. В нём найдено около 400 органических соединений.

Конопляное масло улучшает липидный обмен, способствует укреплению сердечнососудистой системы и иммунитета, восстанавливает работу печени и оказывает тонизирующее действие на организм человека. Благодаря высокой концентрации кальция, оно показано при патологических изменениях костей и суставов. Масло оказывает быстрое восстанавливающее и антисептическое действие в заживлении повреждённой кожи, помогает при различных кожных заболеваниях (псориаз, экзема, дерматиты и др.)

Использование конопляного масла помогает улучшить работу мозга и повысить память, предотвратить болезнь Паркинсона и Альцгеймера, поднять настроение, избавиться от тревожных, депрессивных состояний и стресса.

В народной медицине конопляное масло используется при лечении заболеваний верхних дыхательных путей: бронхите, насморке, трахеите, ангине. Показано включать конопляное масло в рацион питания при заболеваниях эндокринной системы, нарушениях гормонального фона, заболеваниях желчного пузыря и поджелудочной железы.

Высокая концентрация хлорофилла в масле при регулярном употреблении повышает гемоглобин, укрепляет сосуды и выводит из организма токсичные вещества. Хлорофилл являясь мощным онкопротектором ведет к снижению риска онкологических

заболеваний.

Нормализация гормонального фона с помощью полезных свойств конопляного масла способствует облегчению осложнений предменструального синдрома, а также состояния женщин во время менопаузы, предотвращает образование аденомы простаты, раковых заболеваний половых органов у мужчин. За счет витамина Е (в 100 граммах конопляного масла 67% суточной нормы), конопляное масло стимулирует сексуальную и репродуктивную

функцию. Конопляное масло незаменимо для здорового питания. Оно традиционно имело высокое значение для пищевой промышленности СССР, о чем свидетельствует возведенный на ВДНХ в 1954 году фонтан – «Дружба народов», где наряду с цвететиями

подсолнечника, колосьями пшеницы присутствуют и листья конопли.

Кстати, вопреки распространенному мнению, в отличие от сухих листьев этого растения, в масле не содержится психоактивных компонентов.

Сбалансированное по своему составу масло из семян конопли незаменимо для вегетарианцев и для людей, соблюдающих пост, оно помогает поддерживать организм в здоровом состоянии при отсутствии про-

В рациональном питании отношение омега-6 / омега-3 должно составлять 4:1. Конопляное масло обладает очень близким к этому идеальному соотношению. В одной ложке (15 мл) конопляного масла «Эльфа» содержится: 8,25 г омега-6; 2,85 г омега-3; 2,1 г омега-9 полиненасыщенных жирных кислот; 10% от суточной нормы витамина Е.

дуктов животного происхождения.

В косметологии, регулярное использование конопляного масла при сухой или слишком жирной коже, восстанавливает защитную функцию кожи, регулирует работу сальных желез, нормализует состав их секрета, оказывает регенерирующее и увлажняющее действие, улучшает цвет лица. Защищает кожу от воздействия ультрафиолетовых лучей. Возрастная кожа обретает свежесть, эластичность и упругость.

Масло из семян конопли является идеальной основой для косметических кремов и масок. Оно улучшает состояние волос и ногтей. Масло рекомендуется для ухода за сухими, ломкими и тусклыми волосами.

Для общего оздоровления организма и в целях профилактики различных заболеваний конопляное масло рекомендуется принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Заправляйте конопляным маслом холодные и тёплые салаты, винегреты. Добавляйте в супы, каши, крупяные гарниры, макароны и соусы.

Жарить на конопляном масле не представляется возможным.



Если без перекусов не обойтись, пусть это будут умные перекусы

Перекусы на ходу, или на работе – это самые большие враги правильного питания. Когда мало времени и надо быстро что-нибудь съесть, мы едим печенье, булочки, конфетки, картофельные чипсы. Такие продукты – самые доступные и удобные, самые недорогие и привлекательные на вид. Если быть честными, это самое частое, что появляется в послеобеденное время на рабочем столе рядом с кружкой чая. К сожалению, это «пустые калории» – белая мука, сахар, маргарин. Эти калории моментально откладываются в виде жира.

Мы отказываемся от традиционной магазинной выпечки в пользу умных продуктов. Это сразу отражается на самочувствии и весе. В идеале любая еда должна быть полноценной – содержать белок, сложные углеводы (клетчатку), правильные жиры. Так что же выбрать для здорового перекуса на работе или в поездке?

Цельнозерновые крекеры, хлебцы и гранола-батончики с приставкой «фитнес» выглядят здоровыми? Только на первый взгляд. Это только углеводы, пусть даже содержащие клетчатку. Часто в гранола-батончиках содержится избыток сахара. Внимательно прочитайте состав и убедитесь.

Цельный фрукт – хорошо, но насыщает ненадолго, поскольку нет белка. Вскоре вам снова

Пищевая и энергетическая ценность крекеров «ФлэксиЧипс»		
Энергетическая ценность ккал/кДж	377/1575	
Белок г	23	
Жир г	25	
В том числе	Линоленовая кислота (омега 3)	55%
	Линолевая кислота (омега 6)	15%
	Олеиновая кислота (омега 9)	10%
Углеводы г	15	

захочется перекусить.

Молочные продукты – хоть и богаты белком, много и часто их есть не рекомендуется. Белок молочной сыворотки вызывает большой выброс инсулина, а это ведет к накоплению жира. К тому же в готовых фруктовых и ягодных йогуртах содержится несколько ложек сахара – это высокогликемические продукты. Будьте осторожны.

Нужен полный набор питательных веществ (белки, жиры и углеводы). Они работают вместе, запуская метаболизм в нужном направлении, давая энергию. Они не поднимают резко уровень сахара в крови, но дают ощущение сытости надолго.

Здоровый перекус – это умный перекус. Вот прекрасная идея: льняные крекеры. Это настоящий суперфуд, к тому же – натурального происхождения. В составе: семена льна, льняная мука, льняные отруби, соль, специи, вода. И всё!!!

Но если посмотреть, какие питательные вещества дает организму такой продукт, то трудно найти более здоровую еду. Омега-3 жиры льняного семени – это

то, чего катастрофически не хватает в нашем питании. Лен – самый богатый источник омега-3 среди растений. Растительный белок, который не нуждается в термической обработке, как животный белок. Поэтому он усваивается полностью. Льняное семя содержит около 20% белка. Клетчатка и растворимые пищевые волокна – растительные углеводы, которые очищают и одновременно дают чувство сытости без калорий. Они очень полезны для правильного пищеварения. И много витаминов и минералов натурального происхождения – те, что содержатся в льняном семени.

Стоит упомянуть, что льняные крекеры выпекаются при минимальной температуре, практически их не пекут, а подсушивают. Мы используем только натуральные травы и специи, никаких «Е» и искусственных ароматизаторов. Сахара тоже нет.

Наши льняные крекеры «ФлэксиЧипс» – хрустящие и рассыпчатые. Исследования показывают, что насыщение наступает быстрее, если еда требует жевания.



ЛЬНЯНЫЕ КРЕКЕРЫ ПЛЮС ЯБЛОЧКО, НАПРИМЕР, ИЛИ МОЛОКО – ВОТ САМЫЙ УМНЫЙ, ИДЕАЛЬНЫЙ ПЕРЕКУС ДЛЯ СЫТОСТИ, КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ ОДНОВРЕМЕННО!

реклама

La Fito
Печенье Мария
 на сорбите, на фруктозе

000 "ТД "Диамир К" (495) 739-2200 www.diamirka.ru