



Data: 15.10.2014

Suszone śliwki – kluczowe informacje

1. Suszone śliwki – informacje o wartościach odżywczych oraz korzyściach zdrowotnych

Tłuszcz

Suszone śliwki są z natury pozbawione tłuszczu oraz tłuszczów nasyconych. Zredukowanie konsumpcji tłuszczów nasyconych pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi.

Cukier

Suszone śliwki są słodkie, lecz zawierają tylko naturalne cukry, i co najważniejsze, nie są sztucznie dosładzane.

Sól/ Sód

Suszone śliwki są z natury pozbawione soli/sodu. Zredukowanie spożycia soli/sodu pomaga w utrzymaniu właściwego ciśnienia tętniczego krwi.

Witamina K

Suszone śliwki są bogate w witaminę K, która:

- ✓ wspiera utrzymanie zdrowych kości,
- ✓ odgrywa ważną rolę w prawidłowym procesie krzepnięcia krwi.

Witamina B6

Suszone śliwki są źródłem witaminy B6, która:

- ✓ wpływa pozytywnie na pracę układu nerwowego,
- ✓ przyczynia się do właściwego stanu zdrowia psychicznego,
- ✓ pomaga wytwarzać zdrowe komórki krwi,
- ✓ wspiera pracę układu odpornościowego,
- ✓ pomaga zredukować uczucie zmęczenia,
- ✓ pomaga utrzymywać prawidłowy poziom hormonów,
- ✓ wspiera prawidłowe uwalnianie energii z pożywienia (wchodzi w skład licznych enzymów komórkowych).

Potas

Suszone śliwki są bogatym źródłem potasu, który:



- ✓ pomaga w prawidłowej pracy mięśni,
- ✓ pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi,
- ✓ wspiera zdrowie układu nerwowego.

Miedź

Suszone śliwki są źródłem miedzi, która:

- ✓ wspiera zdrowie układu nerwowego,
- ✓ pomaga utrzymywać zdrowy wygląd włosów,
- ✓ pomaga w prawidłowym transporcie żelaza w organizmie,
- ✓ pomaga w utrzymaniu zdrowego wyglądu skóry,
- ✓ wspiera układ odpornościowy,
- ✓ jest przeciwutleniaczem, który chroni komórki organizmu przed stresem oksydacyjnym,
- ✓ wspiera prawidłowe uwalnianie energii z pożywienia (wchodzi w skład licznych enzymów komórkowych).

Praca jelit

- ✓ Suszone śliwki przyczyniają się do prawidłowej pracy jelit. Korzystny efekt występuje w przypadku dziennego spożycia porcji 100 g suszonych śliwek.

Mangan

Suszone śliwki są źródłem manganu, który:

- ✓ wspiera utrzymywanie zdrowych kości,
- ✓ jest przeciwutleniaczem, który chroni komórki organizmu przed stresem oksydacyjnym,
- ✓ wspiera prawidłowe uwalnianie energii z pożywienia (wchodzi w skład licznych enzymów komórkowych).

2. Suszone śliwki a zdrowie kości

Suszone śliwki zawierają substancje odżywcze, które wspierają utrzymanie zdrowych kości.

- ✓ Suszone śliwki są bogatym źródłem witaminy K, która wspomaga utrzymanie zdrowych kości i pomaga w prawidłowym procesie krzepnięcia krwi.
- ✓ Suszone śliwki są źródłem manganu, który wspomaga utrzymanie zdrowych kości i odgrywa ważną rolę w ochronie komórek organizmu przed stresem oksydacyjnym.
- ✓ Suszone śliwki są źródłem potasu, który wspomaga prawidłową pracę mięśni.
- ✓ Suszone śliwki są źródłem witaminy B6, która pomaga wytwarzać zdrowe komórki krwi oraz utrzymać prawidłowy poziom hormonów.
- ✓ Suszone śliwki są źródłem miedzi, która wspiera prawidłowy transport żelaza w ciele oraz odgrywa rolę w ochronie komórek organizmu przed stresem oksydacyjnym.

3. Jak w prosty sposób włączyć suszone śliwki do swojej diety?

Suszone śliwki można bardzo łatwo włączyć do codziennej diety.

Śliwki suszone mogą być spożywane:



- ✓ przy każdym posiłku w ciągu dnia,
- ✓ do słodkich, jak i wytrawnych potraw,
- ✓ jako przekąska między posiłkami,
- ✓ jako część mieszanki bakaliowej,
- ✓ jako dodatek do płatków śniadaniowych lub do jogurtu,
- ✓ jako dodatek do koktajli.
- ✓ Ze względu na swoją naturalną słodycz i konsystencję zbliżoną do tłuszczu, puree ze śliwek suszonych może zastąpić masło czy oliwę w pieczeniu. Puree z suszonych śliwek może być zrobione w domu, wystarczy zblendować 80 g śliwek suszonych z 20 ml wody. Dodanie puree z suszonych śliwek może zastąpić nawet połowę wymaganego tłuszczu oraz ćwiartkę wymaganego cukru.

4. Jak przechowywać suszone śliwki?

Jeśli suszone śliwki są prawidłowo przechowywane w niskiej temperaturze, ich okres przydatności wynosi przynajmniej 18 miesięcy.

Po otwarciu opakowania zaleca się przechowywanie suszonych śliwek w lodówce dla zachowania ich najlepszej jakości.

5. Suszone śliwki jako 1 z 5 zalecanych dziennych porcji warzyw i owoców

Zaledwie 3 suszone śliwki stanowią 1 z 5 zalecanych dziennych porcji warzyw i owoców.

Kontakt dla prasy:

Michał Kopera | michal.kopera@peoplepr.pl | +48 666 309 812

Kamila Wardyn | kamila.wardyn@peoplepr.pl | +48 608 637 193

