Bijeli luk



BIJELI LUK – je najpoznatiji prehrambeni proizvod, koji se koristi i u liječenju. Njegovo ljekovito djelovanje, koje su cijenili i stari Grci i Egipćani, odavno se koristi u modernom istraživanju. Jača krvotok i imunološki sistem.

POGODNOSTI ZA ZDRAVLJE

• Suzbija infekcije

• Poboljšava zdravlje srca

• Smanjuje rizik od udara

• Potiče krvotok

• Prirodan lijek kod dijabetesa

• Smanjuje rizik od raka

GLAVNE HRANJIVE TVARI

na 9 g (oko 2 velika češnja)

Kilokalorija …….. 9

Kilo džula ……..37

Kako se uvijek konzumiraju samo male količine, može se zanemariti njegov udio u potrebi za energijom, vitaminima i mineralima.

ZDRAVLJE I PREHRANA

TERAPEUTSKE OSOBINE

• Antibiotsko djelovanje protiv uzročnika infekcija

• Bijeli luk je djelotvoran protiv niza bakterijskih, virusnih i gljivičnih infekcija poput gripe, prehlade, gastroenteritisa i kandidijaze, kao i kod rana koje teško zacjeljuju.

• Snižava povišenu masnoću u krvi

• Ovo djelovanje potvrdila su brojna istraživanja. 1 do 2 svježa češnja bijelog luka dnevno mogu sniziti kolesterol za oko 10 posto.

• Potiče krvotok

• Studije pokazuju da bijeli luk povećava rastezljivost krvnih žila i time smanjuje rizik od krvnih ugrušaka.

• Regulira visoki krvni tlak

• Umjerene količine bijelog luka smanjuju krvni pritisak.

• Protiv visokih vrijednosti šećera

• Sprječava porast šećera u krvi nakon jela. Posebno važno za dijabetičare.

• Djeluje protiv raka

• Populacijske studije su pokazale, da ljudi koji redovito jedu puno bijelog luka, imaju više nego upola manji rizik od raka želuca.

PREPORUČENE KOLIČINE

Djelovanje 1 do 2 svježa češnja bijelog luka (9 g) dnevno na rad srca vidljivo je već nakon par tjedana. Jednaka količina preporučuje se kao zaštita od infekcija. Kako su zdravi sastojci bijelog luka sadržani prije svega u eteričnom ulju

svježe lukovice, bijeli luk ne bi trebalo puno kuhati, već bi ga trebalo dodavati tek na kraju pripreme.

Zgnječeni češnjevi bijelog luka

oslobađaju ulje, pri čemu mogu nastati korisni spojevi sumpora.

Kako bi se uhvatili ovi hlapljivi sastojci, bijeli luk treba pojesti što je moguće brže nakon gnječenja.