

Właściwości zdrowotne kasz

Kasza jęczmienna

- Obniża ryzyko chorób nowotworowych przewodu pokarmowego
- Zawiera błonnik pokarmowy, który pobudza przemianę materii
- Ogranicza wchłanianie cholesterolu w przewodzie pokarmowym
- Wpływa korzystnie na pracę układu odpornościowego
- Wspomaga pracę mózgu

Kasza jaglana

- Posiada działanie zasadotwórcze
- Zawiera lecytynę, która wpływa na właściwe funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego
- Zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych
- Zmniejsza stężenie cholesterolu
- Zapobiega powstawaniu zakrzepów
- Wpływa na odporność
- Warunkuje prawidłowy wzrost i wygląd włosów, skóry oraz paznokci

Kasza bulgur

- Normalizuje stężenie glukozy we krwi
- Zmniejszenie stężenia cholesterolu całkowitego i frakcji LDL cholesterolu
- Wzmaga odczucie sytości dzięki dużej ilości białka
- Zawiera spore ilości kwasu foliowego