

Prolječni afrodisijak bez premca

Šparoga je jedno od najelegantnijih povrća, legendarna po afrodisijačkim svojstvima, ali najcjjenjenija kao bogat izvor folne kiseline, neophodne za zdravlje

Šparoga sadržava veliku količinu folne kiseline, esencijalnog vitamina iz B skupine koji pomaže regeneriranju stanica. Pet vršaka šparoge sadrže 110 mg-a (preporučena dnevna doza je 400 mg-a, a 600 mg-a za trudnicu).

Kardiovaskularna zaštita

Folna kiselina pomaže u prevenciji kardiovaskularnih bolesti i vaskularnih cerebralnih udara, jer smanjuje postotak homocisteina u krvi. Nakupljanje te supstance u krvi je škodljivo za arterije jer pospješuje stvaranje ateromnog plaka.

Kongenitalne malformacije

Folna kiselina također štiti fetus od nekih smrtonosnih kongenitalnih malformacija koje pogađaju mozak i kralježnicu.

Zaštita od raka

Folna kiselina, koje ima u šparogi, pridonosi i zaštiti tijela od raka pluća, debelog crijeva i uterusa. I jedan drugi sastojak koji štiti od raka nalazi se u šparogi: glutatin. Taj mali protein je vrlo jak antioksidans. Štiti organizam od slobodnih radikala koji su odgovorni za lezije u ćelijama, koje mogu postati kancerogene. Analizom 38 vrsta povrća moglo se je konstatirati da je svježije kuhana šparoga prva na listi što se tiče količine glutatina.

Alzheimer

Folna kiselina koje ima u šparogi igra također važnu ulogu u zaštiti od Alzheimer-ove bolesti.

Snažan diuretik

Šparoga je prirodni diuretik, zahvaljujući svojoj velikoj količini kalija i amino kiseline zvanog asparagin, koju je 1806. otkrio francuz Vauquelin, slavni apotekar i kemičar,

kada je proučavao šparogu.

Prebiotik

Šparoga je bogata inulinom, prebiotikom koji štiti zdravlje probiotičkih bakterija koje se nalaze u crijevima. Te probiotičke bakterije igraju važnu ulogu u ravnoteži crijevnog flore tako što neutraliziraju patogene bakterije koje se također nalaze u crijevima.

Afrodizijak?

Šparoga je bogata steroidima, prvenstveno fitoestrogenima. A oni stimuliraju također proizvodnju testosterona. Već i u srednjem vijeku konzumirala se kao pripravak za seksi sastanke.

Šparoga je bez ikakve sumnje namirnica koja je čisto zdravlje i koju bi trebalo što više jesti. Posebno se preporuča trudnicama, zbog njenog bogatstva folne kiseline.

Postoji zelena i bijela šparoga. Navodno je zelena šparoga puno bogatija hranjivim sastojcima.