

Γιατί να προτιμήσετε ψωμί με προζύμι



Το ψωμί με προζύμι είναι ένα τρόφιμο

βγαλμένο από την παράδοσή μας. Αγαπημένη γεύση για πολλούς, φαίνεται ότι έχει και αρκετά οφέλη για την υγεία μας.

Στην πραγματικότητα το προζύμι αποτελεί μια συμβιωτική καλλιέργεια μικροοργανισμών, στους οποίους αποδίδονται και οι ευεργετικές του ιδιότητες.

Ας τις δούμε αναλυτικά

Λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε μικροοργανισμούς, θα μπορούσε άτυπα να χαρακτηριστεί ένα φυσικό προβιοτικό τρόφιμο.

Η κατανάλωση τέτοιων τροφίμων σε τακτική βάση σχετίζεται με ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού, καλύτερη λειτουργία του γαστρεντερικού μας συστήματος, καταστολή της δράσης των νιτρωδών και νιτρικών αλάτων που προστίθενται στα προϊόντα κρέατος και τα οποία στον άνθρωπο μετατρέπονται σε νιτροζαμίνες, που είναι καρκινογόνες.

Το ψωμί με προζύμι δεν αυξάνει τόσο απότομα το σάκχαρό μας σε σχέση με το αντίστοιχο με μαγιά.

Μειώνει τα επίπεδα φυτικών οξέων στο ψωμί ολικής αλέσεως. Τα φυτικά οξέα εμποδίζουν την απορρόφηση συστατικών όπως το ασβέστιο.

Πηγή: news.princeoliver.com