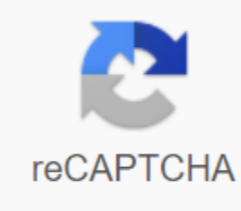




I'm not robot



Continue

Inulina de agave beneficios pdf

É uma planta suculenta nativa do México que serve como uma alternativa ao açúcar. Suas propriedades são tão ricas que seu uso remonta à época dos astecas, servindo até mesmo como símbolo da deusa Mayheul da mitologia local. No entanto, deve ser mencionado: não há um tipo de agave. Existem aproximadamente 30 variedades. Além disso, é uma planta universal e suas possíveis aplicações são muitas. Nos últimos anos, no entanto, tem sido usado com mais frequência como uma alternativa ao açúcar de mesa simples. Embora a frutose de agave não seja tão prejudicial à saúde como a sacarose de açúcar, seu consumo também deve ser moderado. Esse cuidado deve ser ainda mais especial para pacientes com diabetes, uma vez que altos níveis de glicose podem causar crises hiperglicêmicas. Por isso, antes de colocar o produto na dieta, é importante consultar um nutricionista ou médico. Leia mais: Afinal, o mel é melhor que o açúcar? As propriedades do agave

Agave consistem principalmente de carboidratos, especialmente frutose – o açúcar natural das frutas. Assim, se assemelha ao mel, ou seja, tem uma consistência de xarope, mas é um pouco mais macio. Para extrair este xarope, as folhas do agave azul são usadas. É uma fonte de minerais como ferro, cálcio, potássio, zinco e magnésio. Não só é carboidrato, o índice glicêmico é menor do que o do açúcar convencional. Isso significa que mais tempo é necessário para liberar glicose no sangue, o que leva a picos glicêmicos mais baixos. Portanto, é uma opção de substituição menos calórica. Vantagens do agave Opção para veganos Como os veganos não consomem mel, pois tem origem animal, o xarope de agave é uma opção vegana, já que sua consistência é muito semelhante à do mel, mas sua origem é 100% vegetal. Leia mais: Dieta vegetariana: Como é começar e agave permite que os alimentos combatam o colesterol alto rico em sapopins, substância que determina a propriedade para reduzir a tensão superficial da água e suas ações em uma preparação e emulsificante, agave quando consumido de forma equilibrada, é capaz de ajudar a reduzir o colesterol alto no corpo. Leia mais: Alimentos que ajudam a diminuir o colesterol Excelente para a flora intestinal Não só, a Agave é rica em probióticos – produtos alimentícios que contêm microrganismos vivos, cuja ingestão traz benefícios para a saúde. Assim, abundante em inulina, um excelente probiótico, agave atua no bom funcionamento e na saúde da flora intestinal, o que contribui exclusivamente para a saúde geral do corpo. Leia também: Intestinos Preguiçosos: Aposte em Laxantes Naturais Ajuda no Tratamento Além disso, é excelente dar essa ajuda extra na cicatrização de contusões. Isso porque contém propriedades antissépticas e anti-inflamatórias que contribuem para uma cicatrização melhor e mais fácil. também: Óleo de Ou seja, propriedades e benefícios Como consumir Conhecido por sua flexibilidade, existem vários modos de consumir: Quais os riscos da ingestão do excesso de agave? Ou agave emmy tipo A'ukar, quando se nesse nesse ingrediente, equilíbrio. Tomar isso, ou excesso A'úcar não pode gerar um grande estoque de gordura e causar doenças como diabetes e obesidade. Leia também: Ranking feito a'úcar: confira as melhores op'es Nossa saúde está relacionada com o tipo de alimento que comemos. Sabemos há muito tempo que o consumo de fibras é muito importante e também que os mexicanos não a consomem mais em quantidade suficiente porque trocamos nossa dieta tradicional por outra dieta rica em gorduras, carboidratos refinados e açúcares. Para resolver esse problema, precisamos comer alimentos que contenham farinhas integrais e grãos de diversos cereais, além de nopal, feijão e um grupo diversificado de hortaliças, que são de grande benefício. GUT FLORA é um avanço surpreendente em saber a importância que nossa microbiota, conhecida como flora intestinal, desempenha um papel importante na saúde. Um tipo de microrganismo que coloniza nosso interior é crucial para nos manter saudáveis, diz a Dra Gabriela Ramos Clamont, pesquisadora e especialista do Centro Médico de Pesquisa médica A.C.La. diz que esses microrganismos são muito importantes porque estabelecem o diálogo molecular com nossas células, ajudam nosso sistema de defesa intestinal a manter as células colunares saudáveis, para gerenciar melhor o metabolismo de gordura e suprimir bactérias nocivas ou patogênicas. AGAVE INULINKAIngent mostra que esses microrganismos se espalham para o nosso sistema digestivo, mas estão concentrados na maior parte do cólon. E para que suas populações permaneçam, devemos dar-lhes certos alimentos ou fibras solúveis, como a inulina agave. Esse tipo de fibra também é conhecida como prebióticos porque causam o crescimento de bons microrganismos. Nossas enzimas digestivas não podem metabolizar os prebióticos, por isso atingem o cólon quase intacto, onde servem de alimento para a microflora intestinal benéfica que os metaboliza em ácidos de cadeia curta. Esses ácidos alteram o pH do ambiente e essa mudança tem um efeito muito importante, pois melhora significativamente a absorção de cálcio, magnésio e ferro. explica. Ramos Clamont ressalta que os ácidos graxos também reduzem as populações de microrganismos ruins chamados patógenos, impedindo-os de grudar em nossas entranhas e nos causando algumas infecções. Além disso, ajudam colonos ou células de cólon a se manterem saudáveis, reduzindo a chance de se tornarem células malignas. Uma coisa que não devemos esquecer é que eles também contribuem para reduzir a inflamação, prevenindo a prisão de ventre e aumentando a sensação de syto, ou estômago, ele acrescenta. A inulina pode ser encontrada principalmente em cebolas, chicórias, alcachofras, alho-poró, equímia, centeio e agave. Comercialmente podemos encontrar no mercado inulin de chicória e agave inulin. O efeito dessas frutose é muito semelhante, você pode escolher essa opção, e geralmente é recomendado entre 8 e 12 gramas diárias, isso é o equivalente a uma colher de chá, embora para começar com isso é melhor fazê-lo com meia colher de sopa e aumenta gradualmente, diz o especialista. ESTILO DE VIDA SANO O médico acredita que depois de um estilo de vida saudável é importante para todas as idades e que se tivermos a ingestão adequada de prebióticos da adolescência, podemos, por exemplo, prevenir a osteoporose. Com a idade, as populações benéficas da microflora intestinal diminuem e começamos a ter problemas intestinais, ficamos mais suscetíveis a doenças, absorvemos menos minerais e nosso sistema imunológico é mais fraco, diz ele. Portanto, uma forma de manter essas populações ativas é fornecendo-lhes alimentos através do consumo de prebióticos. Cientistas descobriram microflora intestinal muito diferente em pessoas doentes em comparação com as de pessoas saudáveis. Isso inclui, por exemplo, microflora da obesidade, diabetes, artrite, autismo, síndrome do intestino irritável, doença de Crohn, depressão, Parkinson, Alzheimer, entre outros. O uso prebiótico não cura essas doenças, mas pode ajudar a melhorar a qualidade de vida, concluiu. A máscara de uva natural de Vianey Rodingias Inulin é uma forma natural de carboidratos e toma a forma de um armazém de energia de muitas plantas. A inulina é classificada como frutosa, que é polissacarídeo (uma longa cadeia de açúcares) composta de açúcar e frutose, comum em frutas e legumes. No entanto, ao contrário da frutose, o açúcar simples encontrado em frutas que são absorvidas no intestino delgado para uso como energia ou armazenadas no corpo, a inulina (ou pelo menos uma boa parte dele) sobrevive na digestão e entra no cólon e se torna combustível para nossas bactérias intestinais, por isso fornece apenas cerca de 1,5 kcal por grama em comparação com 4 kcal outros açúcares e se torna combustível para nossas bactérias intestinais. Carboidratos. A inulina é classificada como prebiótica e por apoiar nossas bactérias intestinais boas, por padrão, também é compatível com a saúde geral. Fornecer às nossas bactérias intestinais os tipos certos de combustível, especialmente a fibra solúvel, promove a saúde geral, uma vez que as bactérias intestinais são importantes para a produção de certas vitaminas, fornece combustível para o sistema digestivo e mantém uma forte barreira intestinal para proteger contra patógenos. Ácidos graxos de cadeia curta produzidos por bactérias intestinais, efeitos de maior alcance, como combustível para o sistema imunológico, destruir patógenos e até mesmo associado à manutenção de um cérebro saudável. Eles também têm um efeito anti-inflamatório, por isso a saúde intestinal pode ser importante para reduzir o impacto negativo de doenças inflamatórias como artrite e menor risco de diabetes e outras doenças crônicas. A inulina é considerada um tipo de fibra A inulina é classificada como carboidratos indigestos e fibras de polissacarídeos, o que a coloca nas mesmas categorias das fontes mais familiares de fibras que vemos estar nos alimentos diariamente. Portanto, o consumo de inulina é considerado parte de nossas necessidades diárias totais de fibras, que é estimada em cerca de 30g de fibra por dia, ou 15g de fibra por 1000 kcal que consumimos. Há uma forte ligação entre o consumo de fibras e a saúde geral, em parte devido ao fato de que aqueles que consomem fibras alimentares suficientes têm uma dieta rica em frutas, legumes e grãos integrais, levando a uma melhor saúde geral e regulação do peso corporal saudável. prevenção de todos os tipos de doenças. No entanto, é provável que a fibra tenha um papel direto na promoção da saúde, por isso suplementos com inulina e outras fibras prebióticas provavelmente serão benéficos se você tiver problemas para comer fibras suficientes em sua dieta. Benefícios da inulina Além de uma fonte de fibra, a inulina tem uma riqueza de evidências para promover a saúde geral, ajudando a regular o peso, pois ajuda a promover sentimentos de plenitude e controle do apetite, promove um melhor ambiente intestinal, está associada a uma melhora no sangue (colesterol e glicose) e potencialmente tem efeitos anticancerígenos e antidiabéticos. Efeitos colaterais inulinas em grandes quantidades podem causar irritação ou desconforto no sistema digestivo, no entanto, a maioria das pessoas vai tolerar doses bastante grandes bem, desde que tomar fibras diárias não seja excessivo. Muita fibra em si pode causar inchaço e problemas digestivos em algumas pessoas. A principal preocupação na inulina é que, por ser frutos, algumas pessoas com doenças como a doença intestinal irritável (DII) podem ser desencadeadas pelo que é conhecido como FODMAPS. FODMAP estão fermentando oligossacarídeos monossacarídeos e polióis e uma dieta fodmap baixa é frequentemente prescrita para aqueles com DII. FODMAPS inclui muitos tipos de fibras, especialmente aquelas que são adicionadas aos alimentos para manter o açúcar e as calorias baixas, proporcionando um sabor doce. Barras de proteína de carboidratos de baixa caloria contêm muitos ingredientes que provavelmente entram na categoria FODMAP, então as pessoas O IBD ou propenso a inchaço deve ter cuidado com a alimentação de alimentos que contenham FODMAP. As melhores fontes de inulina são encontradas em muitos alimentos, mas não em grandes quantidades. Algumas das fontes mais comuns de inulina são: Bananas de raiz chicória alho Alcachofra A cebola inulina também é cada vez mais usada na culinária e outros tipos de cozimento, como baixo calórico e açúcar alternativo ou carboidratos amilóicos. Amido.