



SUPERFOOD

(superruoka)



MITÄ ON SUPERFOOD?

- *Superfood on yleisnimitys ruoka-aineelle, joka on erityisen ravinnetiheä, sekä luonnonmukaisesti tuotettu tai luonnosta kerätty.*
- Sisältävät runsaasti vitamiineja, antioksidantteja, aminohappoa ja mineraaleja
- Puhtaita raaka-aineita, eivät sisällä säilöntä- tai lisäaineita
- Ei saa markkinoida ruuan terveysvaikutuksia EU:n alueella ilman tieteellistä näyttöä, vaikka termiä superfood voi käyttää melkein minkä tahansa ruuan markkinoinnissa

“Yksi paljon tutkituista superfoodeista on kaakaopapu, josta valmistetussa suklaassa on sydänterveyttä parantavia flavonoideja ja mielialaa nostattavia yhdisteitä.”



KÄYTTÖ JA HYÖDYT

Voi lisätä ruokaan tai joitakin napostella sellaisenaan. Sillä voi tukea terveellistä ruokavaliota ja kun sitä lisää ruokavalioon, niin rupeaa jättämään näitä "huonompia" ruoka-aineita. Sopii, vaikka smoothieiden tai puurojen sekaan.

Superfoodin hyötyjä ovat mm. :

energisyiden lisääntyminen

ylipaino-ongelmien helpottuminen

mielialan tasoittuminen

vatsan toiminnan ja ihon paraneminen



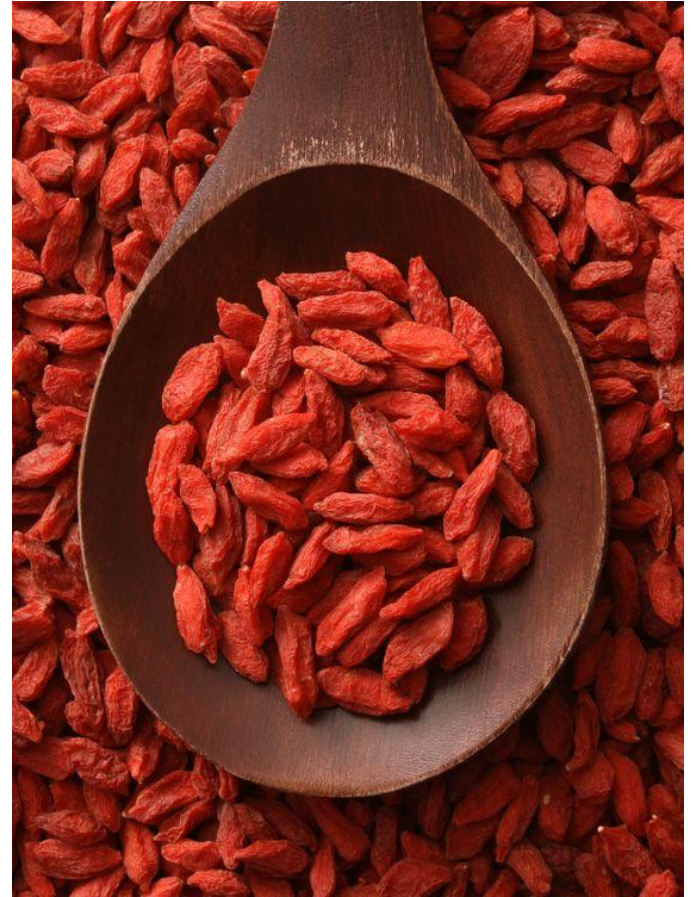


“Voikukat ovat
ilmaista voimaruokaa. Sen keltaisia
kukkia voi käyttää sellaisenaan salaattiin.
Niitä täytyy kerätä puhtailta paikoilta.
Kasveja suojaa bakteerikerros, ja ne ovat
hyviä bakteereja, joita ihmisen tulisikin
saada, joten voikukat voi jättää
pesemättä.”



Suosituimmat superfoodit

Moringa, spirulina, chlorella, AFA-levä, kasviplanktoni, maca, raakakaakao, goji-marja, hampunsiemenet, paahdettu rouhittu pellava, kookostuotteet, aloe vera, hunaja, emomaito eli kuningatarhyytelö, mehiläisten keräämä siitepöly, açai-marja, camu camu -marja, inkamarja, chia-siemenet, lukuma, viherjauheet, jotkin ruskolevät, monet pähkinälajit sekä noni.





KIITOS!<3

