



MIKROWARZYWA

MGR INŻ. KINGA MŁYŃSKA

Sfinansowano ze środków Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego

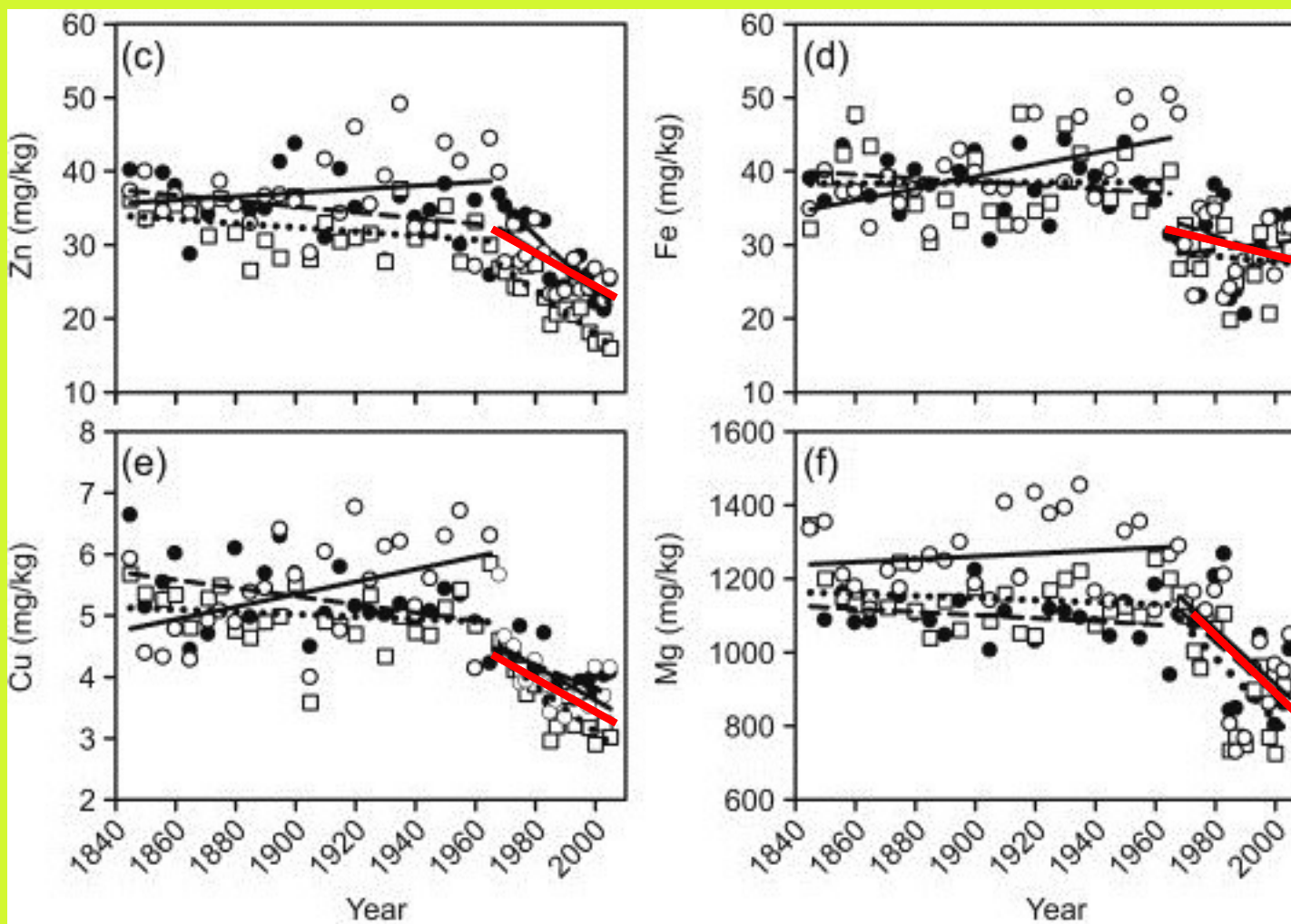




Czy w dzisiejszych czasach stosowanie suplementów diety jest konieczne?

Sfinansowano ze środków Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego

Zawartość składników mineralnych w ziarnie pszenicy na przestrzeni 160 lat



Fan et al. 2008, *J Trace Elem Med Biol.* 22: 315-324

Sfinansowano ze środków Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego

SUPERFOOD - żywność funkcjonalna

Produkty spożywcze, które:

- Pełnią funkcję odżywczą a dostępność prozdrowotnych składników jest zwiększona
- Pozbawione są niekorzystnych substancji
- Są bogatym źródłem witamin, minerałów i przeciwutleniaczy
- Korzystnie wpływają na funkcje organizmu
- Poprawiają stan zdrowia i samopoczucia
- Zmniejszają ryzyko chorób tym nowotworowych

Jeznach M.: Stan i perspektywy rozwoju rynku żywności funkcjonalnej. Wyd. SGGW, Warszawa 2003



Mikrowarzywa



Mikrowarzywa
Mini/baby-kalafior



Kiełki
Baby-szpinak



Mikrowarzywa

- **Witaminy**
- **Minerały**
- **Przeciwutleniacze**
- **Związki biologicznie czynne**



Mikrowarzywa



**Moim celem jest rozpowszechnienie wiedzy na temat mikrowarzyw
i wzbogacenie naszej diety o te naturalne, smaczne witaminy i
minerały**



DZIEKUJĘ