

WŁAŚCIWE ODŻYWIANIE KLUCZEM DO ZDROWIA

CZY WIESZ, DLACZEGO WARTO WYBRAĆ MIĘSO Z INDYKA?



WIĘCEJ BIAŁKA

Mięso z indyka jest źródłem białka, które przyczynia się do wzrostu masy mięśniowej oraz pomaga w utrzymaniu zdrowych kości.



MNIEJ TŁUSZCZU

Filet i udo indyka (bez skóry) cechuje niska zawartość tłuszczu, szczególnie nasyconych kwasów tłuszczowych, których ograniczenie w diecie pomaga w utrzymaniu właściwego poziomu cholesterolu we krwi.



WIĘCEJ SKŁADNIKÓW MINERALNYCH I WITAMIN

Mięso z indyka jest źródłem potasu, a dodatkowo charakteryzuje go niska zawartość sodu. Ograniczenie spożywania sodu oraz właściwa ilość dostarczanego potasu pomagają w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi. Potas wspiera również funkcjonowanie układu nerwowego oraz mięśni.

Ten rodzaj mięsa jest także źródłem fosforu, który przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego, pomaga w funkcjonowaniu błon komórkowych, utrzymaniu zdrowych kości i zdrowych zębów.

Indyk jest źródłem witamin B3, B6 i B12 oraz witaminy D, która bierze udział w procesie podziału komórek, pomaga w prawidłowym wchłanianiu/wykorzystywaniu wapnia i fosforu, w utrzymaniu odpowiedniego poziomu wapnia we krwi, zdrowych kości i zębów oraz funkcjonowaniu mięśni. Dodatkowo wspiera właściwe funkcjonowanie układu odpornościowego.

D

POTAS

B12

B2

B3

B6

CYNK

FOSFOR

