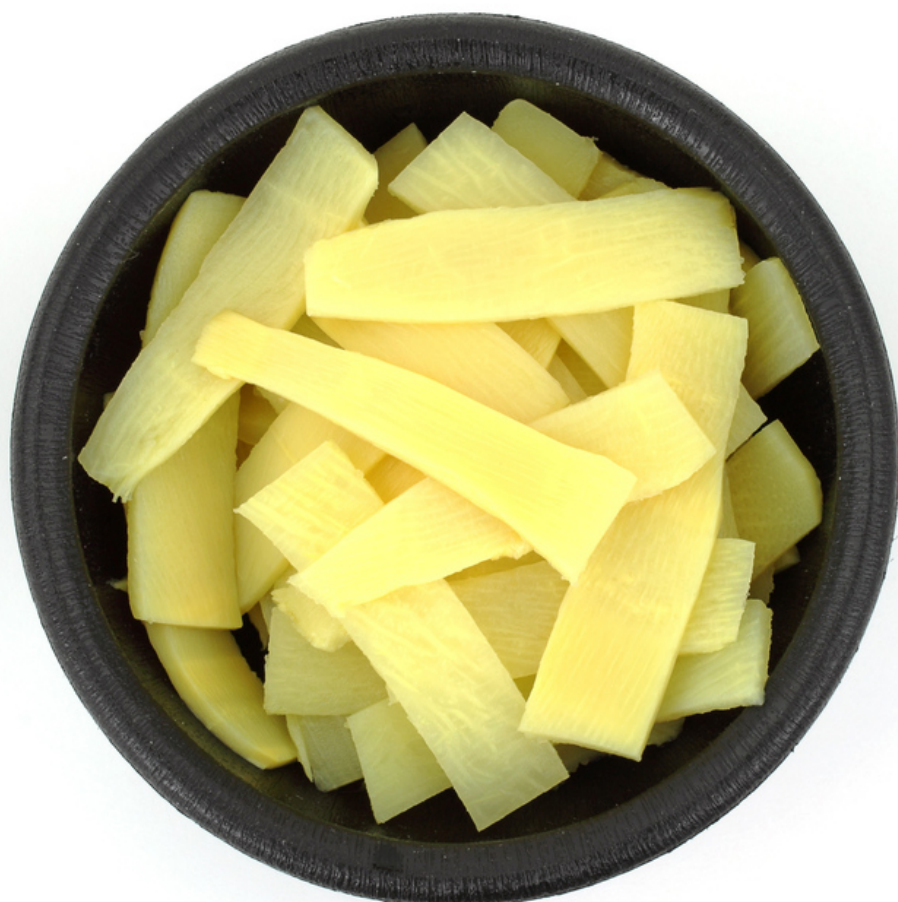


A CSODÁLATOS BAMBUSZRÜGY - ÉTEL ÉS GYÓGYSZER!

Bambuszrüggyel hazánkban leginkább a kínai, távolkeleti ételekben, többek között a Sherry és Wok n' Go éttermekben is találkozhatunk, hisz nemcsak a salátáknak, de a húsos ételeknek is kiváló alapanyaga, az ízletes, roppanós növény, ha úgy tetszik zöldségféle, ami ráadásul nagyon egészséges is.



Kínában már több mint 2500 éve fogyasztják, gyógyászati célra is alkalmazzák, hisz jól ismerik kitűnő élettani tulajdonságait. A bambuszrüggyel fennmaradt egyik korai, gyógyító füvekkel, növényekkel is foglalkozó kínai munka a bambuszrügy mindennapos fogyasztását javallja, mivel többek között kifejezetten jótékonyan befolyásolja a szervezet folyadékháztartását, egyensúlyban tartja az emésztést, vele együtt a szervezet kiegyensúlyozott működését. A modern nyugati tudományos kutatások mindezt nem csupán alátámasztják, de mára bizonyítottá vált, hogy a bambuszrügy többek között a magas vérnyomás, a nem veleszületett cukorbetegség kezelésében is rendkívül hatékony, valamint csökkenti a koleszterinszintet is. Japán tudósoknak köszönhetően mára az is tudható, hogy a rákos megbetegedések kialakulásával szemben is hatékonyan felveszi a harcot (vannak olyan tanulmányok, amelyek kifejezetten a karcinómák elleni csodafegyverként emlegetik). A bambuszrügy jelentős rosttartalmának is köszönhetően segíti az emésztést. Magas

fehérjetartalma jelentős víztartalommal (90 %-a víz) és csekély szénhidrát tartalommal egészül ki, így mindenféle diétás étrendbe bátran beiktatható. Valódi egészségőrző és egyben szabályos karcsúsító zöldségféle, igen-igen csekély kalóriatartalommal (10 dkg energiatartalma mindössze 11 Kcal).

Kitűnő kálium-, kalcium- és foszforforrás, de igencsak számottevő A-, többféle B-, valamint C-vitamin tartalma is. Összesen 17 féle aminosav található benne, amelyek között szerepelnek a szervezet egészséges működéséhez elengedhetetlenek is.