Vaji i ullirit ka vlera të pafundme. Ai ka rezultuar i mirë për sëmundje dhe ndihmon në zbukurimin e njeriut. Për gratë, sidomos, sugjerohet më tepër.

Vaji i ullirit është konsideruar që në lashtësi një formulë e vërtetë shëndeti dhe jetëgjatësie. Është ushqimi i pasur me acidet omega-3-yndyrore, vitamina A dhe E, metale, selen, si dhe substanca antioksiduese, të cilat mbrojnë qelizat nga shkatërrimi, që mund të vijë si pasojë e radikaleve të lira.

Ai ka yndyrna të mira që i duhen organizmit dhe është provuar shkencërisht se rrit sasinë e kolesterolit, duke ndihmuar kështu funksionimin e mirë të enëve të gjakut.

Parandalon formimin e trombozave. Personat që konsumojnë dy lugë vaj ulliri në ditë, kanë ngritje të nivelit të substancave antioksiduese në gjak, të cilat kanë efekt pozitiv në mbrojtjen e zemrës.
Ul presionin e gjakut dhe ndihmon në terapinë e hipertensionit. Ndihmon në funksionin optimal të trurit, si dhe në funksionimin perfekt të kockave, sidomos te femijët e vegjël, pasi ndihmon në absorbimin e kalciumit.

Duke qenë i pasur në vitaminë E, ndihmon në mbarëvajtjen e procesit të plakjes dhe, për këtë, është i domosdoshëm për të moshuarit. Mbron stomakun nga ulçera dhe gastriti. Po kështu mbron mëlçinë nga çrregullime dhe infeksione të ndryshme.

Por kujdes! Duhet të dini që vaji i ullirit është produkti që në 100 g ka pothuajse 1.000 kalori, më shumë nga çdo lloj ushqimi tjetër. Për këtë arsye duhet konsumuar me sasi shumë të kufizuara, pasi mund të çojë lehtë në shtim peshe.

Për gratë sugjerohet më tepër

Studime të ndryshme kanë treguar se për gratë që jetojnë në vendet ku përdoret një dietë e pasur në proteina, rreziku nga kanceri i gjirit është pesë herë më i lartë se në ato vende ku kultura e të ushqyerit është për një dietë me më pak kalori.

Megjithatë, gratë që ushqehen me vaj ulliri duket se janë të mbrojtura nga ky lloj kanceri. Studiuesit në Amerikë kanë zbuluar se një prej përbërësve të vajit të ullirit ul me gjysmën e tyre nivelin e substancave që shkaktojnë kancerin e gjirit.

Shumë gra përdorin dhe kremra që përgatiten nga baza e tij. Këto lloj kremrash, të veçantë, ndihmojnë në përmirësimin e ndjeshëm të lëkurës, duke ngadalësuar plakjen e saj. Këto janë disa nga arsyet kryesore se pse gratë duhet ta konsumojnë më tepër atë./balkanweb/

Phoca PDF