

SAPORE ANTICO NUCLEO 20

Categoria : PREPARATI AI CEREALI-BASE FARINE INTEGRALI

Pubblicato da Anonimo in 11-1-2012

Â Â Sapore Antico Nucleo 20Nucleo per pane scuro con Fibre e Germe di grano.

Codice: 1061Â **Caratteristiche Sapore Antico Nucleo 20** Â un nucleo per la produzione di pane scuro con fibre e germe di grano. Le fibre solubili contenute hanno la peculiare caratteristica di trattenere (come una spugna) le sostanze nutritive rallentandone lâ€™TMassorbimento nel transito intestinale cosÃ¬ da fornire energia in maniera graduale e piÃ¹ costante nel tempo. Gli effetti positivi associati possono essere cosÃ¬ riassunti: ->Aumento della massa fecale e del numero di evacuazioni ->Accrescimento selettivo di batteri "buoni, detti eubiotici -> Aumentato assorbimento di calcio, ferro e magnesioÂ ->Riduzione del picco glicemico -> Possibile effetto positivo sulla riduzione di colesterolo e trigliceridi nel siero ->Possibile effetto protettivo nei confronti del cancro al colon Il germe di grano ricavato dal grano germogliato, esalta le sue proprietÃ nutritive durante il processo di germinazione. Mettendo il chicco a contatto con l'acqua l'embrione diventaÂ sede di un'intensa attivitÃ enzimatica, che aumenta significativamente il suo prezioso serbatoio di nutrienti. Il livello diÂ [calcio](#)Â passa in pochi giorni da 45 a 71 mg per 100 g, quello delÂ [fosforo](#)Â da 423 a 1050 mg e quello delÂ [magnesio](#)Â da 133 a 342 mg.Â La germinazione fa aumentare significativamente anche il contenuto in amminoacidi e vitamine; la B1 aumenta del 20%, la B5 del 45%, laÂ [B6](#)Â del 200%, iÂ [carotenoidi](#)Â del 225%, laÂ [vitamina E](#)Â del 300% e laÂ [vitamina C](#)Â del 500%. I germi di grano sono estremamente nutrienti e sani e contengono una gran quantitÃ di proteine, grassi e vitamine. In linea di massima, per quanto riguarda la densitÃ delle sostanze nutritive, i germi di grano sono la parte piÃ¹ pregiata di un chicco di grano. Â da sottolineare in particolare lâ€™TMelevato contenuto di vitamina E naturale e di proteine vegetali, essenziali per il mantenimento e la crescita dei muscoli. Inoltre i germi di grano contengono anche molto acido folico, fondamentale per sistema nervoso, la crescita e la produzione di cellule ematiche. La spermidina, una sostanza naturale, si trova in particolare nei germi di grano, Â giÃ stata ribattezzataÂ *â€œelisir di lunga vitaâ€*Â e che sembra abbiaÂ effetti sorprendenti per ciÃ² che riguarda il contrasto ai radicali liberi e il rinnovamento cellulare. Vediamo meglio di capire come funziona. LaÂ spermidinaÂ Â una poliammina giÃ presente nel nostro organismo e coinvolta normalmente nei processi metabolici cellulari. In particolare,Â la spermidina Â al principale responsabile di un ben determinato processo organico che prende il nome di autofagia, ovvero quando le cellule vengono depurate dalle tossine dannose e poi riparate/rigenerate in caso di danni subiti. Eâ€™TM un processo organico fondamentale che perÂ² tende a rallentare sempre piÃ¹ con il passare degli anni, motivo per il quale invecchiamo e le nostre cellule sono sempre piÃ¹ deteriorate. LaÂ spermidinaÂ non solo risultaÂ eccezionale in funzione antiage, ma proteggerebbe anche il cuore da malattie cardiovascolari e aiuterebbe anche a favorire il sonno (regolando il ritmo circadiano sonno-veglia) e a prevenire le allergie alimentari e il diabete. Uno studio condotto in Francia dal 1995 al 2010, pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition*, su un campione di circa 829 persone di etÃ compresa tra i 45 e gli 84 anni che hanno potuto attingere a tre diverse tipologie di dieta, con percentuali di presenza della spermidina differenti. Dallo studio, con successivi controlli, Â emerso che una presenza massiccia di spermidina garantisce un

rischio di mortalit  pari a una persona di sei anni pi  giovane, ha dimostrato, quindi, che una dieta ricchissima di spermidina pu  contribuire ad un "ringiovanimento" organico addirittura di 6 anni. Fondamentale sarebbe anche fornire, al neonato allattato al seno, grandi quantit  di spermidina attraverso il latte materno, e dunque gli alimenti sopra citati dovrebbero trovare ampia collocazione all'interno della dieta quotidiana di una neo-mamma. La spermidina inibisce l'azione e la proliferazione di virus (laboratorio). Alcune ricerche del 2020 della All'universit  medica Charit  di Berlino hanno provato in test di laboratorio che i nuovi coronavirus inibiscono la depurazione delle cellule (autofagia). In questo modo il virus si pu  diffondere pi  velocemente. A quanto pare il coronavirus impedisce anche la produzione di spermidina che avviene all'interno del corpo. I ricercatori del team del Prof. Drosten, virologo, hanno quindi verificato se l'aggiunta di spermidina aumenta nuovamente l'autofagia e influenza la diffusione del virus. In alcune colture cellulari in laboratorio   stato dimostrato che l'aggiunta di spermidina aveva ridotto il tasso di proliferazione del virus SARS-CoV-2 (coronavirus) dell'85 per cento. Tuttavia finora non sono stati eseguiti studi in vivo.

Dosaggio Il contenuto di spermidina dell'estratto di germe di grano ad alto contenuto di spermidina   definito nell'autorizzazione "novel food" del 23 luglio 2018 (regolamento UE n. 2018/1023 della Commissione); questa materia prima   autorizzata per l'utilizzo in integratori alimentari. Il contenuto di spermidina nell'integratore alimentare leader di mercato (spermidineLIFE )   di 1.250 mg/kg, secondo le indicazioni del produttore. Il consumo raccomandato di spermidineLIFE    di 2 capsule al giorno pari a 1 mg di spermidina.

Contenuto di spermidina (mg/kg) Capsule* spermidineLIFE  1.250 mg/kg Germe di grano (prodotto di macinazione) * 115 mg/kg >>> pertanto sono sufficienti circa 8 g di germe di grano per il quantitativo di spermidina raccomandato.

** Farina di grano integrale   : 35 mg/kg
 Olio di germe di grano   : 15 mg/kg
 Farina di grano Tipo "00"   :   6 mg/kg

* Fonte: <https://spermidin.health/> ** Consideriamo che, nella dose consigliata di utilizzo (20%), il nostro Sapore Antico Nucleo 20 porta nel totale della farina 30 " 35 g/kg di germe di grano. Sarebbero, pertanto, sufficienti 300 g. di pane/die per sostituire l'integratore alimentare.

Dose di impiego: Mix al 20%

  Utilizzo:   Sapore Antico Nucleo 20 pu  essere utilizzato, in percentuale variabile, nella preparazione di pani casalinghi, focacce, pizze, in abbinamento con altri preparati, in pezzature e formati a piacere.

Imballo: confezioni da kg. 25.

  Vuoi vedere un video dimostrativo? Clicca qui   <https://youtu.be/MyY6loejj-Q?feature=shared>