

Якон (порошок)

Описание: Якон - съедобное растение из Южной Америки. Является родственником топинамбура и подсолнечника. В пищу употребляются клубни, которые имеют сладковатый вкус и фруктовый аромат.

В яконе содержатся:

- калий, фосфор, селен;
- фруктоза, инулин;
- аминокислоты;
- тиамин, рибофлавин, ниацин, витамин С и др.

Применение: Порошок якона сушеного используется в качестве мягкого подсластителя. Добавляется в каши, напитки, выпечку и другие сладкие блюда.

Свойства якона:

- нормализует обмен веществ;
- способствует похудению;
- снижает уровень холестерина в крови;
- уменьшает чувство голода;
- регулирует уровень сахара в крови;
- является антиоксидантом;
- помогает при запорах.