

KARAMÜRVER

(Sambucus Nigra)



Düşük kalorili bir besindir. 100 gram taze kara mürver meyvesi 73 kalori, 18 gram karbonhidrat , 1 gramdan az yağ ve protein içermektedir.

C vitamini bakımından zengindir. 100 g meyvede 35 mg C vitamini vardır ve bu günlük değerin %44'ünü oluşturur.

Diyet lifi içeriği yüksektir. 100 g kara mürver, günlük değerin yaklaşık %25'i olan 7 gram lif içerir.

Çok iyi bir antioksidandır. Fenolik asit , antioksidan flavonoller olan quercetin, kaempferol ve isorhamnetin içerir. Çiçekler, meyvelerden 10 kata kadar daha fazla flavonol içerir.

Antosiyaninler açısından zengindir. Bu bileşikler meyveye karakteristik koyu siyah-mor rengini verir ve iltihap önleyici etkileri olan güçlü bir antioksidandır. Antosiyaninler, DNA düzeyinde hücrelere zarar veren serbest radikalleri temizleyerek çalışır.

Bağışıklık Sistemini güçlendirir.

Enfeksiyonların şiddetini önleyebilecek veya azaltabilecek antiviral özelliklere de sahiptir.

Soğuk algınlığı ve gribe faydalıdır.

Kabızlığı önler.

Baş ağrısını azaltır.

Kalp ve dolaşım sistemi sağlığına faydalıdır.

Eklem Sağlığını destekler.

Takviye, rahatsızlık semptomlarının ilk ortaya çıkışından en geç 48 saat sonra başlamalıdır. Bununla birlikte, belirli tıbbi durumları tedavi etmek için standart dozaj konusunda evrensel öneriler olmamasına rağmen günde 250-400 mg kara mürver ekstraktı kullanımı önerilmektedir.

Meyveler oldukça ekşidir ve yenmesi için pişirilmesi gerekir.

Sambucus nigra ekstresi tablet, yumuşak jel kapsüller ve sıvı formunda olabilir.

Hamile veya emziren kadınlar için önerilmez.