

Vedeli ste, že droždie má veľa pozitívnych účinkov na organizmus?

Tu je iba niekoľko z nich.



Droždie pomáha ľuďom, ktorí trpia nespavosťou, depresiami a únavou. Vitamíny typu B, obsiahnuté v droždí, uvoľňujú serotonin, ktorý má vplyv na pokojný spánok a "dobrú náladu".

Okrem toho sa podieľajú na uvoľňovaní energie zo sacharidov obsiahnutých v potrave a priaznivo tým ovplyvňujú ľudský organizmus.

Viete, že...