

Kaj se zgodi v semenu med kaljenjem	Zakaj je to dobro za nas
Aktivirajo se encimi, pod vplivom katerih se kompleksne snovi razgradijo na enostavne	<p>→ Našemu telesu pomagajo pri prebavljanju hrane in presnavljanju hranil, saj encimi razbijajo večje molekule hrane v manjše enote, ki se potem lažje absorbirajo in transportirajo v celice.</p>
Beljakovine razpadejo v svoje gradnike, aminokislino	<p>→ Beljakovine tako postanejo lažje prebavljive in bolj biorazpoložljive. Le tiste beljakovine, ki se razgradijo na aminokislino namreč lahko preidejo iz prebavil v krvni obtok in v celice, kjer jih telo potrebuje za izgradnjo lastnih beljakovin.</p>
Ogljikovi hidrati se pretvorijo v preproste sladkorje.	<p>→ Telo veliko hitreje in lažje absorbira ogljikove hidrate v obliki preprostih sladkorjev in le-te uporabi za energijo. Kljub temu ne dviguje krvnega sladkorja, saj kaljena semena spadajo v skupino živil z nizkim glikemičnim indeksom.</p>
Maščobe se razgradijo v maščobne kisline	<p>→ S tem postanejo lažje prebavljive in bolj biorazpoložljive. Telo jih potrebuje kot <i>skladišče energije in za mnoge presnovne procese. Hkrati služijo kot nosilec za vnos maščobotopnih vitaminov</i> v naše telo. Naj tu omenimo, da so semena bogata predvsem z nenasičenimi in esencialnimi maščobnimi kislinami.</p>
Škrobnato jedro semena služi kot hrana kalčku, kalček pa raste in se razvija	<p>→ Zmanjšuje se vsebnost škroba, tvorijo pa se številni vitamini, ki jih naše telo potrebuje za zdravo delovanje, predvsem Vitamin C in vitamini B skupine.</p>