



## ПОЛЬЗА РЕВЕНЯ ПРИ ЗАПОРАХ

Чтобы смягчить характерный кислый вкус, ревень обычно готовят с добавлением сахара. При этом, естественно, увеличивается его калорийность, но практически не меняется количество витаминов и минеральных веществ. Ревень содержит витамин С и марганец, кроме того, это хороший источник калия. В традиционной китайской медицине ревень

часто использовался как слабительное при запорах.

К сожалению, ревень также содержит щавельную кислоту. Она препятствует усвоению организмом кальция и железа, может усугубить заболевания суставов у больных артритом и подагрой.

Листья ревеня очень ядовиты, их ни в коем случае нельзя употреблять в пищу. Его не следует варить в алюминиевой посуде. Металл вступает в реакцию с кислотами и другими составляющими сока ревеня. Блестящая внутренняя поверхность кастрюли после варки — признак того, что внешний слой окислившегося алюминия перешел в компот из ревеня. Попадание в организм избыточного количества алюминия пагубно для здоровья.

Все свои пожелания, просьбы и вопросы пишите на Whatsapp +90 553 327 5507

Или пишите на почту: [info@hijama-sunna.ru](mailto:info@hijama-sunna.ru)

