



## ПОЛЬЗА ГРЕЧКИ ОТ ХОЛЕСТЕРИНА

Сейчас можно сказать, что гречка — это традиционная крупа в русской кухне, но мало кто знает, что она приехала в Россию из Греции и из-за этого она получила свое название. В других странах она известна, как сарацинское или турецкое зерно, черный рис, черная или оленья пшеница. Во Франции гречку

используют только для получения гречишного меда.

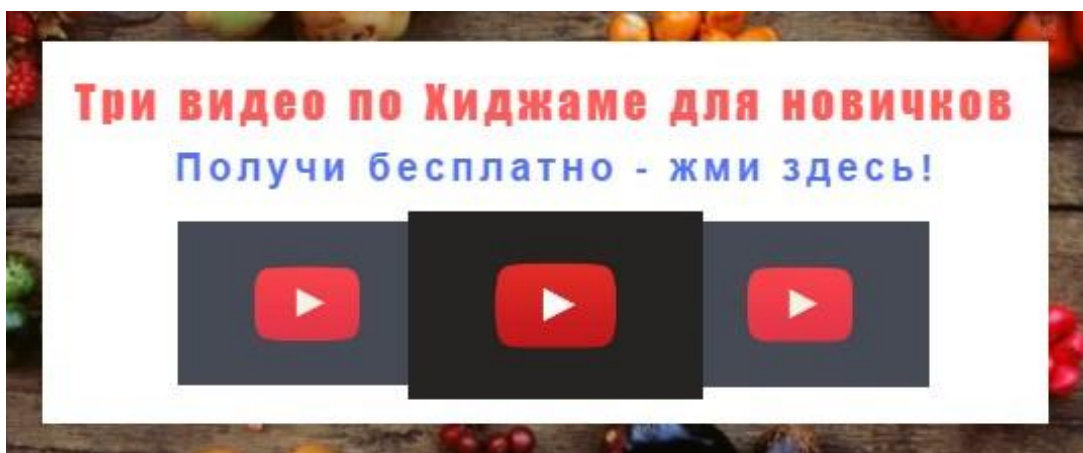
Среди диетологов гречка известна, как сытная и полезная крупа для питания организма необходимыми веществами и помогающей в наборе мышечной массы после силовых тренировок. В добавление к этому в ней содержится большое количество углеводов и белков, схожими с мясными, что и послужило распространение гречки среди вегетарианцев.

Благодаря полиненасыщенным жирам она помогает очистить организм от вредного холестерина и улучшить метаболизм в организме. Более того, витамины групп Р укрепят кровеносные сосуды и улучшать их проходимость, что положительно повлияет на всю сердечно-сосудистую систему.

В простонародии гречка получила название «царица круп». Все это не спроста, ведь в ней содержится наибольшее количество полезных веществ по сравнению с другими крупами. В гречке можно найти витамины РР, Е, группы В, фосфор, йод, медь, железо, аминокислоты, клетчатка, полезные углеводы. Калорийность на 100 г гречневой каши составляет 313 ккал.

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)



Получи три бесплатных видео по хиджаме для начинающих.

С этих видео Вы узнаете:

1. Сколько брать крови за один раз?
2. Как правильно делать надрезы?
3. Как выстроить план идеального здоровья?

Подробнее здесь: [Ссылка на видео](#)