



## ПОЛЬЗА КУКУРУЗЫ ДЛЯ СЕРДЦА

На данный момент кукуруза является одна из самых распространенных видов еды в мире, наряду с пшеницей и рисом. Считается, что родина кукурузы — это Мексика, где она является основой всех национальных блюд.

Кукуруза — это диетическая еда, на 100 г приходится 95 ккал. Несмотря на

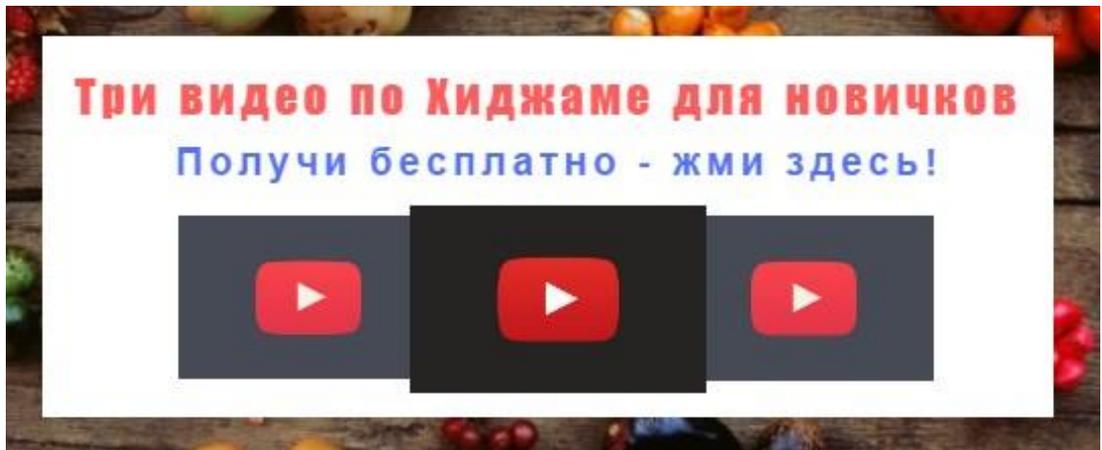
это она очень сытная и содержит много полезных и питательных веществ. Из витаминов в кукурузе можно найти: А, В1, В4, В9, Е, Н, РР, К, а что касается микроэлементов: калий, фосфор, сера, магний, хлор, кальций, натрий.

Наличие большого количества витамина К в вареной кукурузе делает этот продукт полезным для нормализации работы сердца и сосудистой системы. Более того, в сочетании с другими полезными веществами, которые есть в ней, можно говорить о положительном воздействии на стабилизации кровяного давления.

Волокна кукурузы не стоит выбрасывать, ведь отвары из них очень полезны для укрепления иммунитета и общего состояния организма.

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](#)