



# ПОЛЬЗА ДАЙКОНА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

HIJAMA-SUNNA.RU

## ПОЛЬЗА ДАЙКОНА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Прародитель дайкона является Япония и именно там впервые начали выращивать этот овощ. Хотя он внешне похож на морковь, но по вкусу и свойствам более близок к редьке. Исторически у этого овоща появились

другие названия, такие как японская редька, японский корень и белый редис. Сейчас дайкон получил широкое распространение в России, и особенно хорошо прижился на кухне Востока.

Как и большинство овощей, дайкон обладает большим количеством полезных веществ: витамины группы В, С, А, РР, Е, а также минеральные вещества — фосфор, селен, медь, йод, железо, кальций, марганец, натрий, калий, клетчатку и антиоксиданты.

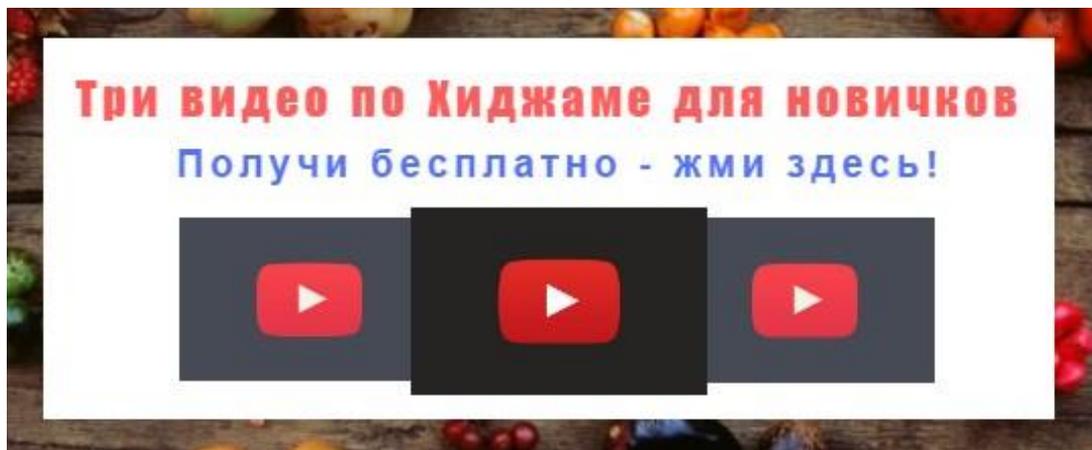
В составе японской редьки находится фруктоза, которая незаменима для больных сахарным диабетом. Полезные свойства этого овоща нормализует уровень сахара в крови, а сочетании с низкой

калорийностью делают его хорошим продуктом при различных диетах.

Но стоит быть осторожными в употреблении в пищу дайкона людям, которые страдают заболеваниями желудочно-кишечного тракта. В нем содержится большое количество трудноперевариваемой клетчатки, а это может вызвать несварение и метеоризм.

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](#)