



## ПОЛЬЗА ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ ДЛЯ КИШЕЧНИКА

Ячневая крупа одна из самых распространенных в России наравне с овсяной и гречневой. С детства нам ее давали родители и много говорили о пользе и важности кушать кашу по утрам. Так в чем же польза этой крупы?

Секрет ее полезности содержится в ее составе. Около 40% молотых зерен этой крупы составляют пищевые волокна. Более того, в ней есть такие важные элементы, как железо, натрий, магний, калий и кальций, а если посмотреть на витамины, то и их достаточно — это витамины В1, В2, В6 и РР. Но особое внимание заслуживают аминокислоты, которые не синтезируют в организме человека, но нужны для нормального функционирования — это триптофан, аргенин, валин.

Каша из ячневой крупы калорийна, но энергия при расщеплении высвобождается постепенно из-за сложных углеводов и съеденной утром порции хватает на большую часть дня.

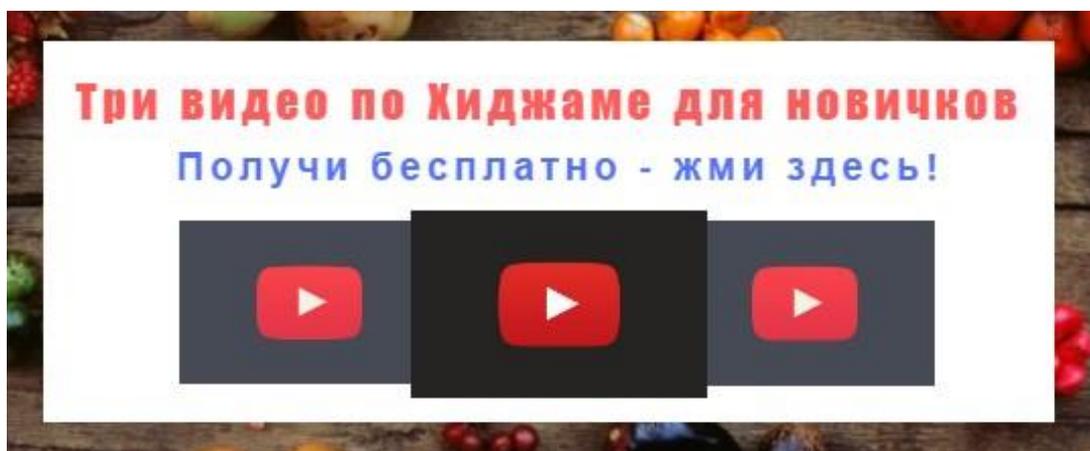
Грубые пищевые волокна, которые есть в этой крупе не перевариваются ферментами в желудки и поступают в

кишечник. Там волокна разбухают, раздражают стенки и ускоряют мышечные сокращения, а по поту прохождения через кишечник собирают шлаки и выводят токсичные вещества.

Употребление ячневой крупы способствует замедлению старения и укреплению стенок кровеносных сосудов. В ее составе есть рутин, который особенно полезен для людей с тонкими и ломкими капиллярами, защищая их от разрушения и пагубного воздействия УФ-излучения.

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](#)