



## ЧЕЧЕВИЦА КРАСНАЯ (LENS CULINARIS) 500 ГРАММ

SKU: 1183

Цена: 89 грн

Красная чечевица содержит много белка и клетчатки, которые быстро и надолго насыщают организм, избавляя от чувства голода. Поэтому чечевицу часто используют в своем меню те, кто пытается избавиться от лишнего веса.

**Категория:** Специи и пряности, Крупы и бобовые

## ЧЕЧЕВИЦА КРАСНАЯ (LENS CULINARIS)

**Чечевица** - представляет собой маленькое плоское семя однолетнего растения, которое относится к семейству бобовых. Чечевица является одним из древних культурных растений.

Сортов ее много, но самыми распространенными является красная, коричневая, белуга и пюи (черно-зеленого цвета).

**Родиной растения являются Южная Европа и Западная Азия.**

Чечевица - очень полезное растение. В её составе присутствуют белки, углеводы, пищевые волокна, витамины, макроэлементы и микроэлементы, незаменимые аминокислоты. Питательная ценность чечевицы зависит от сорта и варьируется от 280 до 315 калорий.

В пищу употребляют чечевицу в вареном виде. Она варится примерно 15-40 минут, но перед этим ее нужно замочить на некоторое время.

Крупы можно употреблять как гарнир, а можно добавлять в различные блюда.

Её кладут в салаты, супы, в некоторую несладкую выпечку, делают из неё пюре.

Помимо пищевых качеств, этот продукт имеет множество лечебных.

### Полезные свойства чечевицы

- Растение оказывает положительное влияние на нервную систему. Триптофан, что находится в крупе помогает выработать серотонин (гормон), который отвечает за душевное равновесие и отличное настроение.
- Растение рекомендуют употреблять для улучшения работы сердца. Чечевица повышает гемоглобин, избавляет плохого холестерина.
- Чечевица помогает сбросить лишний вес, а также приводит в норму весь организм.
- Чечевица - безопасный и экологически чистый продукт.
- Растение способствует укреплению иммунной системы организма.
- В чечевице находятся вещества, которые подавляют клетки рака.
- В народной медицине с помощью чечевицы лечат ожоги, заживляют раны.

РОСА-ФАРМ. Аюрведичні препарати преміум класу.  
Київ, вул. Михайлівська, 24-А. Відкрито з 11:00 до 19:00 щодня.  
Телефони: +380932173134, +380670070108, +380671600108.

---



#### **Вредные свойства чечевицы:**

В связи с тем, что чечевица относится к бобовым культурам, ее употребление приводит к сильному газообразованию. Людям, которые страдают кишечными болезнями ее употреблять не желательно.

Так же чечевица запрещена тем, кто имеет такое заболевание как подагра.