



МАШ (VIGNA RADIATA) 500 ГРАММ

SKU: 1182

Цена: 99 грн

Маш используют в качестве детоксикации своего организма. Также можно утверждать, что маш подходит людям для решения проблемы повышенного уровня содержания холестерина в крови. Из-за высокого содержания клетчатки, маш поможет вам стабилизировать холестерин.

Категория: Специи и пряности, Крупы и бобовые

МАШ (VIGNA RADIATA)

Маш - зерновая культура, которая представляет собой мелкие глянцевые горошинки ярко-зеленого цвета. Данная культура впервые появилась в Индии, после чего распространилась на всю Азию, а потом и по всему миру.

Маш является очень полезным продуктом, так как в его составе присутствуют 18 аминокислот, в том числе незаменимые, витамины группы В, витамин С, А, Е, К, микроэлементы. Калорийность сырого маша на 100 грамм - 347 ккал, а приготовленного - 105 ккал.

Чем полезен маш?

- Продукт рекомендуют употреблять для укрепления иммунитета.
- Маш положительно действуют на работу мозга, укрепляет память.
- Регулярное употребление продукта поддерживает в норме работу почек, кроме этого, нормализует женский гормональный фон.
- Маш является замечательным антиоксидантом.
- Оказывает противовоспалительное действие на организм.
- Способствует очищению организма.
- Маш имеет низкий гликемический индекс, что делает его полезным для диабетиков.
- Маш полезно употреблять при похудении. Он уменьшает тягу к сладкому, быстро утоляет голод и нормализует вес.
- Продукт понижает холестерин в крови, помогает при сердечных недугах.

Употребление маша в кулинарии

Маш замечательно сочетается с различными овощами и зеленью, всевозможными злаками, рисом, терпкими фруктами. На сегодняшний день, очень полезными являются проростки маша. В них количество витаминов и микроэлементов в разы увеличивается. Для того, чтобы прорастить маш, необходимо: перебрать зерна и избавиться от непригодных, хорошенко промыть, залить водой и убрать на ночь. Утром еще раз промыть и выложить в любую емкость, накрыть мокрой марлей и крышкой, но обязательно оставить отверстие, чтобы попадал воздух. В течение дня маш нужно промывать и следить, чтобы марля была влажная. Утром должны появиться ростки. Максимально полезными являются ростки до 1 см. Хранить проросший маш нужно в холодильнике не более 5-ти дней, не закрывая плотно крышку контейнера. Перед употреблением промыть. Употреблять в пищу проростки



РОСА-ФАРМ. Аюрведичні препарати преміум класу.

Київ, вул. Михайлівська, 24-А. Відкрито з 11:00 до 19:00 щодня.

Телефони: +380932173134, +380670070108, +380671600108.

можно как отдельно, залив их растительным маслом, а также в сочетании с любыми другими проростками.
Добавляйте их в овощные салаты, тушеные или жареные овощи, варите с ними каши.