



## НУТ (CICER ARIETINUM) 500 ГРАММ

SKU: 1180

Цена: 146 грн

Регулярное употребление бараньего гороха укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает пищеварение, нормализует уровень сахара. Также нут излечивает и предупреждает развитие кожных заболеваний, улучшает потенцию, зрение, является отличным средством для профилактики катаракты и глаукомы.

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

## НУТ (CICER ARIETINUM)

**Нут** - однолетнее растение, семейства бобовых. Его еще называют бараний или турецкий горох. Представляет собой круглые горошинки молочного цвета, с легким ореховым вкусом и освежающим послевкусием. Родина нута - Азия. На сегодняшний день выращивают в Африке, Индии, восточной Европе, центральной и средней Азии, Средиземноморье.

Нут - безумно полезное растение, король бобовых! В нем много качественного, растительного белка и жиров, что очень ценят вегетарианцы. Нут содержит в себе много микроэлементов, клетчатку, аминокислоты, пищевые волокна, витамины В и Е. Калорийность нута высокая - 320 ккал на 100 грамм, поэтому чтобы насытиться им, много съесть не придется.

## Польза вегетарианской культуры бобовых

- Благодаря тому, что в нуте много клетчатки, он полезен при сахарном диабете.
- Большое количество минералов в крови, сохраняет прочность и укрепляет кости.
- Нут регулирует и улучшает процессы пищеварения.
- Благодаря тому, что в нуте много калия, он способен снижать артериальное давление, кроме того, нут поддерживает работу сердечно-сосудистой системы.
- В растении много пищевых волокон, что снижают аппетит, хорошо насыщая организм. За счет этого, мы употребляем меньше калорий за день.
- В турецком горохе содержится селен в натуральном виде. Данный минерал, помогает выводить вредные, канцерогенные вещества из организма.
- Кроме этого, нут препятствует размножению раковых клеток.

## Нут: вред для организма

- Не рекомендуют нут при аллергии на данный продукт.
- Все бобовые усиливают газы, поэтому не рекомендуют злоупотреблять продуктом людям, у которых проблема с желудком.
- Нут запрещено кушать тем, кто болен подагрой, нефритом, язвой мочевого.
- Не рекомендуют людям с недостаточностью кровообращения, холециститом, тромбофлебитом.