



СОЧЕВИЦЯ ЧЕРВОНА (LENS CULINARIS) 500 ГРАМ

SKU: 1183

Ціна: 89 грн

Червона сочевиця містить багато білку і клітковину, яка швидко і надовго насичують організм, позбавляючи від відчуття голоду. Тому сочевицю часто використовують у своєму меню ті, хто намагається позбавитися від зайвої ваги.

Категорія: Спеції та прянощі, Крупи та бобові

СОЧЕВИЦЯ ЧЕРВОНА (LENS CULINARIS)

Сочевиця червона - являє собою маленьке плоске насіння однорічної рослини, яка відноситься до сімейства бобових. Сочевиця є одною з найдавніших культурних рослин.

Сортів її багато, але найпоширенішими є червона, коричнева, білуга та Пюї (чорно-зеленого кольору).

Батьківщиною рослини є Південна Європа і Західна Азія.

Сочевиця - дуже корисна рослина. В її складі присутні білки, вуглеводи, харчові волокна, вітаміни, мікроелементи, незамінні амінокислоти. Поживна цінність сочевиці залежить від сорту і змінюється від 280 до 315 калорій.

У їжу вживають сочевицю в вареному вигляді. Вона вариться приблизно 15-40 хвилин, але перед цим її потрібно замочити на деякий час.

Крупу можна вживати як гарнір, а можна додавати в різні страви.

Її кладуть в салати, супи, в деяку несолодку випічку, роблять з неї пюре.

Крім харчових якостей, цей продукт має безліч цілющих властивостей.

Корисні властивості сочевиці

- Рослина позитивно впливає на нервову систему. Триптофан, що знаходиться в крупі допомагає виробити серотонін (гормон), який відповідає за душевну рівновагу і відмінний настрій.
- Рослину рекомендують вживати для поліпшення роботи серця. Сочевиця підвищує гемоглобін, позбавляє поганого холестерину.
- Сочевиця допомагає скинути зайву вагу, а також приводить до норми весь організм.
- Сочевиця - безпечний і екологічно чистий продукт.
- Рослина сприяє зміцненню імунної системи організму.
- У народній медицині за допомогою сочевиці, загоюють рани та опіки.

Шкідливі властивості сочевиці:

РОСА-ФАРМ. Аюрведичні препарати преміум класу.
Київ, вул. Михайлівська, 24-А. Відкрито з 10:00 до 18:00 щодня.
Телефони: +380932173134, +380670070108, +380671600108.



У зв'язку з тим, що сочевиця відноситься до бобових культур, її вживання призводить до сильного газоутворення.
Людам, які страждають кишковими хворобами її вживати не бажано.

Так само сочевиця заборонена тим, хто має таке захворювання як подагра.