



## МАШ (VIGNA RADIATA) 500 ГРАМ

SKU: 1182

Ціна: 99 грн

Маш використовують як детоксикацію свого організму. Також можна стверджувати, що маш підходить людям для вирішення проблеми підвищеного рівня вмісту холестерину в крові. Із-за високого вмісту клітковини, маш допоможе вам стабілізувати холестерин.

**Категорія:** Крупи та бобові, Спеції та прянощі

## МАШ (VIGNA RADIATA)

**Маш** - зернова культура, яка представляє собою дрібні глянцеві горошинки яскраво-зеленого кольору. Дана культура вперше з'явилася в Індії, після чого поширилася на всю Азію, а потім і по всьому світу.

Маш є дуже корисним продуктом, тому що в його складі присутні 18 амінокислот, в тому числі незамінні, вітаміни групи В, вітамін С, А, Е, К, мікроелементи. Калорійність сирого маша на 100 грам - 347 ккал, а приготовленого - 105 ккал.

### Чим корисний маш?

- Продукт рекомендують вживати для зміцнення імунітету.
- Маш позитивно діє на роботу мозку, зміцнює пам'ять.
- Регулярне вживання продукту підтримує в нормі роботу нирок, крім цього, нормалізує жіночий гормональний фон.
- Маш є чудовим антиоксидантом.
- Має володіє протизапальною дією на організм.
- Сприяє очищенню організму.
- Маш має низький глікемічний індекс, що робить його корисним для діабетиків.
- Маш корисно вживати при схудненні. Він зменшує тягу до солодкого, швидко втамовує голод та нормалізує вагу.
- Продукт знижує холестерин у крові, допомагає при серцевих недугах.

### Вживання маша в кулінарії

Маш чудово поєднується з різними овочами і зеленню, всілякими злаками, рисом, терпкими фруктами. На сьогоднішній день, дуже корисними є проростки маша. У них кількість вітамінів і мікроелементів у рази збільшується. Для того, щоб проростити маш, необхідно: перебрати зерна і позбутися від непридатних, добре промити, залити водою та прибрати на ніч. Вранці ще раз промити і викласти в будь-яку ємність, накрити мокрою марлею та кришкою, але обов'язково залишити отвір, щоб потрапляло повітря. Протягом дня маш потрібно промивати і стежити, щоб марля була волога. Вранці повинні з'явитися паростки. Максимально корисними є паростки до 1 см. Зберігати пророслу маш потрібно в холодильнику не більше 5-ти днів, не закриваючи щільно кришку контейнера. Перед вживанням промити. Вживати в їжу паростки можна як окремо, заливши їх рослинною

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

---



олією, так і в поєднанні з будь-якими іншими проростками. Додавайте їх в овочеві салати, тушковані або смажені овочі, готуйте з ними каші.