

## Гречка 1 кг



Харків, Україна

Гречневая крупа производится из плодов травянистого растения гречиха (*Fagopyrum*), произрастающего повсеместно, кроме районов крайнего Севера, цветущего жёлтыми благоухающими цветками. Гречневая крупа (или гречка, как крупу обычно называют) бывает нескольких видов – ядрица – семена гречихи без плодовой оболочки, пропаренные или непропаренные; продел – ядра гречихи крупного помола, хлопья – сплюснутые ядра. Гречишную муку, в которой отсутствует глютен, производят путём перемалывания всё той же ядрицы.

Калорийность гречневой крупы (ядрица)

Калорийность гречневой крупы ядрицы составляет 313 ккал на 100 грамм продукта.

Состав и полезные свойства гречневой крупы ядрицы

Химический состав крупы ядрицы богат и разнообразен, в нём присутствуют: бета-каротин, витамины группы В, А, В1, В2, В5, В6, В9, Е, Н и РР, а также практически все необходимые организму человека минеральные вещества: калий, магний, цинк, селен, медь и марганец, железо, хлор и сера, йод, хром, фтор, молибден, бор и ванадий, олово и титан, кремний, кобальт, никель. Гречневая крупа (ядрица) содержит много полезного легкоусвояемого белка, способствует кроветворению, полезна при низком уровне гемоглобина крови (*calorizator*). Гречку рекомендуют употреблять при болезнях печени и почек, атеросклерозе и склонности к отёкам. Употребление ядрицы повышает сопротивляемость организма различным видам инфекций, снижает уровень «плохого» холестерина. Гречка разрешена при гастритах и других нарушениях деятельности желудочно-кишечного тракта.

Полезна не только сама гречневая крупа, но и её оболочки – шелуха – которой набивают подушки, используя которые многие навсегда забывают о бессоннице.

Гречневая крупа (ядрица) и похудение

Гречка – излюбленная тема для всех, кто следит за весом. Рассыпчатая, ароматная, с чуть ореховым вкусом каша не только надолго даёт чувство сытости, но и заряжает энергией. Гречку часто включают в различные диеты, устраивают разгрузочные дни только на гречневой каше. Низкая калорийность и высокая питательность продукта сделали гречневую крупу (ядрицу) основной из круп для похудения.

Price: **37 грн.**

Тип оголошення:  
Продам, продаж, продаю

Торг: доречний

himgrupp himgrupp

0504501080