

## Невероятная польза гречки для организма человека



Гречка популярная ценная крупа, содержащая 18 аминокислот. Это ценнейший продукт для нашего здоровья.

Родиной гречихи считают Индию, Непал, где она росла в диком виде. В Россию крупа попала из Греции, отсюда и название. Именно у нас, россиян, гречиха стала важной сельскохозяйственной культурой.

Современные ученые считают гречневую крупу самой полезной культурой и рекомендуют включить ее в питание людям всех возрастов.

### Польза гречки для человека Кому рекомендуется гречка? В чем польза гречки?

1. В ней много фолиевой кислоты, стимулирующей кроветворение, помогающей организму противостоять инфекциям, простуде.
2. Аминокислот (белка) содержится больше чем в других крупах, поэтому надо обязательно употреблять царицу круп при усиленных нагрузках, после операций, сильных кровопотерь.
3. Гречка должна быть включена в питание при больной печени, отеках.
4. Налаживает циркуляцию крови, упрочняет иммунную систему.
5. Зеленая гречка освобождает наш организм от излишков холестерина, шлаков, токсинов, ионов металлов, приобретаемых с профилактическими прививками.
6. Замечательно если царица круп будет в питании при анемии, лейкемии, атеросклерозе, повышенном давлении, ишемии сердца.

7. Крупа усиливает закалку, работоспособность, мышечную силу.
8. Нужно включить в свой рацион при болезнях желудка, кишечника, поджелудочной железы.
9. Отлично помогает от изжоги, сырую крупу надо тщательно и долго разжевывать.
10. Полезна при сбоях в жизненно важных обменных процессах, лишнем весе, сахарном диабете.
11. Богата лимонной и яблочной кислотами, улучшающими усвояемость еды. Поэтому полезно включать гречку для улучшения пищеварения.
12. Содержит 18 аминокислот, витамины В1, В2, фолиевую кислоту, РР, Е, медь, йод, цинк, фтор, бор, кальций, железо, калий.
13. Максимально усваивается организмом.
14. Ни в одной крупе нет столько ценных белков, микроэлементов, витаминов.

## Как приготовить гречку с пользой?



Чтобы сохранить все полезные компоненты, гречку надо правильно приготовить. Самая ценная сырая крупа, не обжаренная, не пропаренная. Лучше всего гречку запарить кипятком в стеклянной посуде. Залейте ее кипятком на ночь, а утром полезный завтрак готов. Теперь мы знаем, как приготовить гречку с пользой.

Также можно запаренную крупу минут пять потомить на маленьком огне.