

## Почему полезна каша из ячневой крупы?

Written by Administrator

Tuesday, 03 June 2014 17:01 - Last Updated Friday, 10 June 2016 20:00

---

Такая каша весьма полезна для человека, тем более для тех, кто активно худеет и занимается спортом. Но почему-то к ячневой каше у нас сложилось не слишком хорошее отношение и пора это исправлять. Ячмень является очень полезным злаком, поскольку из него делается большое количество различных продуктов. В их числе квас, пиво, кисель и т.п. Упоминания о ячмене есть в библейских писаниях. Он полезен для человеческого здоровья и обладает лечебным эффектом.

Такая каша весьма полезна для человека, тем более для тех, кто активно худеет и занимается спортом. Но почему-то к ячневой каше у нас сложилось не слишком хорошее отношение и пора это исправлять. Ячмень является очень полезным злаком, поскольку из него делается большое количество различных продуктов. В их числе квас, пиво, кисель и т.п. Упоминания о ячмене есть в библейских писаниях. Он полезен для человеческого здоровья и обладает лечебным эффектом.



Чем же полезен ячмень? В качестве сырья для производства некоторых продуктов питания он дает множество полезных качеств и компонентов. Ячмень имеет большое количество аминокислот, которые помогают в строительстве белков. Есть также и незаменимые компоненты. Данные аминокислоты поддерживают человеческий организм при борьбе с инфекционными заболеваниями. Они также производят новые волокна в коже. Это уже дает возможность организму бороться со старением. Когда вы регулярно потребляете ячмень, то кожа приобретает упругость. Поэтому, если хотите помолодеть, то обратите внимание на крупы ячневые по ссылке <http://www.ru.all.biz/krupy-yachnevye-bgg1058907>

. Ячмень является чемпионом по количеству белков среди зерновых. И надо сказать, что он почти не содержит жиров. Он имеет грубую клетчатку, помогающую справиться с запорами. Также в его составе есть сложные углеводы, а кроме этого, зерно содержит много микроэлементов. Там большое количество железа, кальция йода и других компонентов. Также для обмена веществ полезен и такой компонент, как фосфор. Его в ячмене очень много, гораздо больше, чем в других зерновых злаках. Также есть большое количество витаминов различных групп, а также ретинола и других. Ячмень имеет известные целебные качества. В "народной" медицине им проводят очистку организма, о чем сообщил еще сам Авиценна. То есть, при помощи ячневой каши можно провести генеральную очистку всего человеческого. Настои и отвары из ячменя вообще незаменимы в этом плане. Ячменный отвар, как говорят целители и профессиональные медики, лечат многие болезни. Ячменный отвар имеет обволакивающее действие, борется с воспалением и спазмами. Он хорош при мочекаменных заболеваниях, инфекциях болезнях половой системы. Злак позволяет вылечить застой молока, маститы, облегчает состояние при простуде и кашле. В отваренном виде ячменем оборачивают грудную клетку, если у пациента воспаление легких. Также этот продукт хорошо подойдет диабетикам, пациентам с артритом, при плохом зрении, с большими печенью и почками, печенью, а также многое другое. Ячменный отвар может служить

## Почему полезна каша из ячневой крупы?

Written by Administrator

Tuesday, 03 June 2014 17:01 - Last Updated Friday, 10 June 2016 20:00

---

для того, чтобы восстановить силы, а также при воспалении кишечника и желудка. Ячмень имеет огромную долю клейковины. Но при всех его полезных качествах ячмень имеет и противопоказания. Его нельзя употреблять при целиакия, таком редком заболевании. При данном заболевании есть существует аллергическая реакция на ячменный белок и еще некоторых злаков. В результате данной болезни отмирают ворсинки кишечника и нарушается всасывание веществ. Данная болезнь, как правило, выявляется в детстве и человеку нужно соблюдать диету.