

Маш Урад Дал выращиваются в Индии еще с древних времен. Помимо **высоких питательных свойств**, он является невероятно полезным продуктом, положительно воздействует на иммунитет. Этот вид бобовых содержит **большое количество фолиевой кислоты и железа**, благодаря чему способствует здоровому кроветворению. Высокое содержание **кальция и фосфора** благотворно сказывается на здоровье костей и зубов. Всего 1 стакан приготовленного Урад Дала обеспечивает около 42% дневной нормы вегетарианского белка. Употребление этого продукта помогает сохранить здоровье сердца и кровеносной системы, защищает сосуды от появления тромбов, повышает их эластичность. Кроме того, бобы прекрасно подойдут даже для рациона людей, страдающих от диабета, так как **имеют низкий гликемический индекс** и помогают контролировать уровень сахара в крови. Кроме того, продукт содержит клетчатку, что помогает поддерживать оптимальный вес, избегая переедания.

Для того, чтобы улучшить усвоение бобовых и снизить газообразование в ЖКТ, рекомендуется использовать Маш с такими специями, как асафетида, перец чили и имбирь.

Маш Очищенный Белый Урад Дал от компании Chanda - вкусный питательный продукт, который имеет массу полезных свойств и благотворно воздействует на организм человека.