

Это заваренные **семена гречихи татарской** (*Fagopyrum tataricum*). Последняя относится к диким разновидностям посевной гречки. Производство такого напитка отличается отсутствием этапа вызревания, при этом используются молодые зерна, а не листья, которые собирают в определенное время года. В процессе получения сырья отсутствуют термическая и механическая обработки. Листочки, стебли и лузга, также могут применяться для заваривания, однако содержание ценных химических элементов и минералов в них гораздо меньше.



В состав полезного напитка на основе татарской гречихи входят:

- 26 аминокислот;
- макро- и микроэлементы — цинк, натрий, кальций, железо, фосфор, медь, марганец, хром, алюминий, селен, ванадий, калий, магний;
- белки, углеводы и клетчатка;
- витамины B1, B2, B6, A, C, PP, E;
- антиоксиданты (16 фенольных соединений и 26 флавоноидов) — препятствуют образованию раковых, атипичных клеток;
- рутин — укрепляет сосуды, способствует омоложению кожного покрова, помогает очищать организм.

Напиток получается прозрачным светло-желтого цвета. Он имеет ванильный аромат и приятный вкус, схожий со сладким овсяным печеньем.

Такой напиток полезен при неактивном образе жизни и сидячей работе. Он благоприятно отражается как на состоянии здоровья, так и красоте. Регулярное употребление напитка способствует продлению молодости, влияет на кожные покровы, укрепляет ногти.

При высокой степени свертываемости крови или обострениях хронических патологий желудочно-кишечного тракта от употребления напитка лучше отказаться.

Гречишный чай - идеальный, полезный для здоровья напиток, который стоит ввести в свой рацион для здоровья и удовольствия. Он обладает богатым витаминно-минеральным составом, прекрасными вкусовыми качествами, не содержит кофеина и глютена, нормализует пищеварение, очищает сосуды, способствует похудению и поднимает иммунитет.

Психолог ООЗ Е.И.Буглак