

## מה זה בעצם ?

השעועית על סוגיה השונים עשירה בחלבון ובסיבים מסיסים התורמים להורדת רמות כולסטרול וסוכר בדם. לפי הרפואה הסינית היא נחשבת מחממת ומתאימה מאוד לתבשילי קדרה המבושלים בחורף. ההבדלים בין הצבעים מוגדרים בעיקר ברפואה הסינית. הלבנה מתאימה יותר לריאות ולמי שסובל מבעיות נשימה ואילו אחותה האדומה מתאימה יותר לכליות.