

«Каша - полезная еда»

Правильное питание - фундамент для здоровья!

Русский народ всегда отличался силой и здоровьем. Самым главным блюдом на столе была каша. Каша любимое блюдо сказочных героев и былинных богатырей.

Любая каша - это чрезвычайно полезный и к тому же диетический продукт. К основным достоинствам каш можно отнести то, что после тепловой обработки белок, содержащийся в крупе, отлично усваивается организмом. В крупах содержится большое количество углеводов, что делает кашу замечательным источником энергии.

Польза гречневой каши

Гречневая каша обладает великолепным вкусом и имеет высокую питательную ценность.

Гречневая крупа богата витаминами группы В, РР, а также минеральными веществами: калием, фосфором, кальцием, марганцем, магнием и железом. В среднем в ней содержится 67% крахмала, 14% белков и 3% растительного жира.

К тому же гречневая каша имеет антиоксидантные свойства, и выводит из организма избыточный холестерин и ионы тяжелых металлов, она способна снижать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, особенно ишемической болезни сердца.

Польза овсяной каши

Каша из овсяных хлопьев также очень полезна, она зарекомендовала себя как диетическое средство.

В овсяной крупе содержатся 65% углеводов, около 12% белка и в 2 раза больше полезных растительных жиров, чем в гречневой крупе – 5,8%.

Каша из овсяных хлопьев несет в себе больше пользы, так как при обработке риса, пшеницы, гречки с них снимают оболочки и шлифуют зерна, а иногда и дробят. В результате теряются ценные пищевые волокна и биологически активные вещества.

Овсянка оказывает пользу для работы кишечника, и осуществляет контроль усвоения жира организмом. Овсяная каша подходит для питания при сахарном диабете и желудочно-кишечных заболеваниях. Сваренная на воде каша, помогает при диарее. Также овсянка полезна при мочекаменной болезни. С лечебной целью такую кашу едят при заболеваниях сердца и печени.

Польза каши из ячменя

Ячмень также очень питателен, содержит белки, углеводы, растительные жиры, ферменты, минеральные вещества и витамины А, Е, В, D.

Из ячменя вырабатывается два вида крупы - ячневая и перловая. Ячневая крупа готовится из дробленого, нешлифованного ячменя, поэтому содержание клетчатки в ней больше. Перловая крупа используется для приготовления вязких и рассыпчатых каш, а ячневая - для жидких и вязких.

Каши из ячменя оказывают пользу для пищеварительной системы. Большое количество клетчатки усиливает перистальтику кишечника. Ячменные каши полезны также при сердечно-сосудистых заболеваниях. Их регулярное применение, благодаря высокому содержанию калия, кремния и витамина В3, нормализует артериальное давление, улучшает работу сердца, является профилактикой атеросклероза.

Также ячмень полезен людям, страдающим ожирением и склонным к полноте.

Польза пшениной каши

Пшено получают из проса, древнейшей зерновой культуры. Оно считается наименее аллергенной крупой, очень легко усваивается организмом, поэтому пшениная каша подходит даже для людей с очень чувствительным пищеварением.

Пшено содержит около 69% углеводов, 12% белка и 3 % растительных жиров. А также оно богато биологически активными аминокислотами и витаминами РР, В1, В2, богато фосфором и калием. Пшениная каша оказывает общеукрепляющее воздействие

на организм, и способствует выведению из организма токсинов и антибиотиков.

Она благотворно воздействует при атеросклерозе, сахарном диабете и болезнях печени. А при заболеваниях поджелудочной железы рекомендуется съедать по тарелке пшенной каши в день. При долгом хранении из-за сравнительно большого содержания жира крупа может прогоркнуть, поэтому перед варкой следует тщательно промывать ее горячей водой или замачивать в холодной воде, чтобы избавиться от характерного привкуса.

Польза манной каши

Польза каши из манной крупы неоспорима. Тибетцы утверждают, что после 40 лет необходимо каждый день съедать несколько ложек манной каши. Она отлично воздействует на кожу, мышцы, кости и желудочно-кишечный тракт.

Манная каша приносит пользу при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, инфаркте, в послеоперационный период, и заболеваниях, требующих легкоперевариваемой пищи.

Польза рисовой каши

По биологической ценности белка и содержанию крахмала рис занимает первое место – 77%. Также он богат витаминами группы В, Е и РР, а содержащаяся в нем фолиевая кислота, осуществляет профилактику малокровия.

Рисовая каша приносит пользу при заболеваниях пищеварительной системы, помогает при расстройстве желудка и диарее.

Какая каша не приносит пользы? Не ешьте кашу из пакетиков. Она не содержит витаминов, поэтому не приносит пользу для здоровья.

Инкина Инна Владимировна