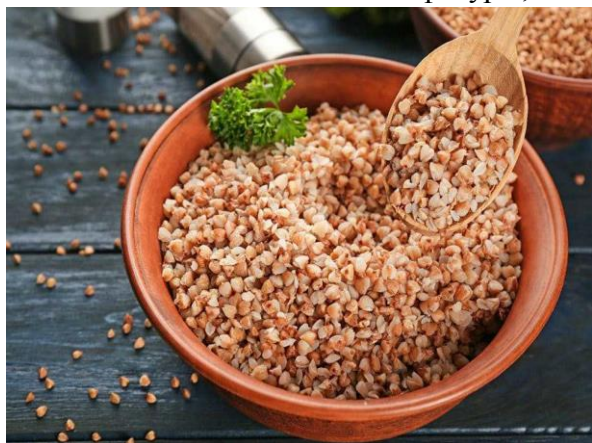


## Чем полезны каши для нашего организма?

Как известно, в ежедневном рационе правильного питания обязательно должны присутствовать крупы, так как они делают его сбалансированным, сытным и полноценным. Ведь именно они содержат в себе много витаминов и микроэлементов важных для нормального развития человеческого организма.

Крупы составляют почти половину нашего меню. Но некоторые из них — удовольствие весьма сомнительное и для фигуры, и для вашего здоровья. Попробуем выяснить, какие каши полезны?



**Гречневая каша** способствует выводу из организма различных вредных токсинов, тяжёлых металлов и избыточного холестерина. Она является лидером среди круп по содержанию железа, поэтому хорошо укрепляет Ваши кости.

Так как гречка имеет невысокий так называемый гликемический индекс (этот индекс характеризует влияние пищи на уровень сахара в крови) 50-55 единиц, она рекомендуется для основного питания диабетиков. Польза гречки для организма также в нормализации артериального давления.

Крупа имеет в своем составе витамины А, Е и В, а также много важных микроэлементов, среди них калий, цинк, фосфор и магний.

Есть интересный факт — гречиху относят к травянистым растениям, по братству с щавелем, а не к злаковым культурам, как все иные крупы.

**Рисовая.** Зерна риса содержат “медленные углеводы”, а также белки и минералы. Углеводы в рисе являются хорошим источником ежедневной энергии. Рис – это природный сорбент, который прекрасно выводит вредные токсины из организма. Важно, что рисовая крупа практически не имеет в своем составе жиров, содержит такие полезные микроэлементы, как фосфор, цинк, магний, калий, кальций.

Рисовая каша имеет закрепляющие свойства, поэтому полезна при расстройствах желудка, а если вы здоровы, то лучше употреблять рис вместе с овощами.

Интересно, что самые полезные свойства среди разных видов риса имеет именно дикий рис.

**Овсянка.** Именно с помощью растворимой клетчатки, которая есть в зернах овсянки, вымывается сахар из крови, а с помощью нерастворимой клетчатки из организма выводятся вредные шлаки. Она содержит много нужных для организма микроэлементов: кальций, калий, магний, йод, фтор и другие.

Рекомендуют добавлять овсянку в рацион при наличии сахарного диабета, болезнях печени, а также подагре. Эта каша хорошо влияет на кожу, укрепляет волосы и ногти. Она способствует улучшению памяти и внимания, ее рекомендуют при физических и умственных нагрузках. Хорошо действует на щитовидную железу, поскольку имеет в своем составе такой нужный микроэлемент как йод.

**Пшеничная каша.** Так как эта крупа практически не проходит обработку, она имеет много неповрежденной ценной клетчатки. Регулярно есть такую кашу рекомендуется сердечникам и диабетикам. Пшеничка содержит углеводы, клетчатку, минералы, среди них медь, магний, калий, марганец, железо. Эта крупа способствует выведению из организма шлаков, токсинов и солей тяжёлых металлов. Она является низкокалорийным продуктом, поэтому оно имеет заслуженное название “каша стройности”. Влияет на снижения уровня холестерина в крови, очищает сосуды, а также борется с хронической усталостью и авитаминозом.

Пшеничная крупа имеет много витамина D, это



влияет на рост костей, а также на красоту Ваших ногтей и волос. Именно благодаря наличию в составе витамина D, эта каша очень полезна детям.

**Манная каша.** Во время обработки эта крупа полностью очищается и шлифуется, поэтому очень спорна польза этой каши для человека. Она способствует вымыванию из организма витамина D, поэтому она не рекомендуется детям. Манка – это высококалорийный продукт, эта крупа может способствовать набору веса.

Однако эта каша способствует вашей красоте и молодости, благотворно влияет на кожу и волосы, но употреблять ее стоит не более 2 раз на неделю. Поддерживает здоровье нервной системы. Она способствует улучшению работы сердца и хорошо влияет на работу иммунитета.

Именно благодаря содержанию витаминов группы B и E манная каша способствует повышению иммунитета и стойкости организма к разным заболеваниям, поэтому нельзя сказать, что она вообще не приносит пользы. Польза и вред этой каши для человека уравнивают друг друга.

**Каша из кукурузы.** Эта крупа неоднозначно влияет на организм. В ее употреблении есть и польза и вред для здоровья. Кукурузная каша богата клетчаткой и аминокислотами, а также такими важными микроэлементами, как железо и кремний. Она способствует благоприятной работе нервной системы. Кукурузная крупа выводит токсины из кишечника благодаря своей клетчатке.

Интересный факт — эта каша не создаёт брожение в желудке, что способствует уменьшению в нем жира и формированию тонкой талии. Она повышает иммунные реакции организма. Но кукурузная крупа быстро усваивается, что все же плохо влияет на вес.

Чтобы кукурузная каша приносила больше пользы, нежели вреда, и не была в ущерб вашему весу, ее рекомендуют употреблять не более раза в неделю!



**Перловая и ячневая.** Перловку изготавливают из тех же зерен ячменя, только уже обработанных. Обратите внимание на эти крупы при соблюдении диеты. Перловка способствует укреплению сосудов. Она влияет на уничтожение вирусов и микробов благодаря особому веществу — лизину. Благодаря тому же лизину, что способствует выработке коллагена, кожа при употреблении этой каши станет упругой и нежной.

Ячневая каша содержит клетчатку, которая способствует очищению организма от шлаков и токсинов, а также выводу из крови холестерина. Она богата белками и полезной клетчаткой. Интересно, что

она полезна даже при соблюдении диеты.

Каши очень полезны своими ценными элементами, особенно белками, которые укрепляют Ваши мышцы и насыщают организм. Также без белка невозможны процессы обмена веществ в организме человека. Нельзя также переоценить роль каш для младшего поколения, ведь знания пользы и вреда каши для детей – это залог их здоровья!

Так что ешьте полезные крупы в свое удовольствие и будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна