

Какую кашу выбрать



Каша- это блюдо, приготовленное из крупы, отваренной в воде, молоке или бульоне, часто с добавлением масла, соли, сахара или других ингредиентов. Каши являются одним из древнейших блюд, известных человечеству и имеют большое значение в кухнях разных народов.

О пользе каш мы знаем ещё с детства. Каждому ребенку взрослые не раз твердили, что их необходимо есть хотя бы раз в день. Каши содержат пищевые волокна, способствующие хорошему пищеварению, различные минеральные вещества и витамины. Благодаря правильным углеводам они надолго заряжают энергией.

Существует огромное разнообразие каш, в зависимости от используемой крупы и способа приготовления. Вот некоторые из наиболее популярных видов.

Перловка. Содержит витамины группы В, А, Д, Е, и РР, полезные микроэлементы: фосфор, магний, калий, железо. В ней находится лизин-аминокислота, оказывающая противовирусное действие. Полезна людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Булгур. Источник витаминов группы В, К, Е, бета- каротина и различных микроэлементов. В его составе- ненасыщенные жирные кислоты, сахараиды, зольные вещества и клетчатка. Булгур благоприятно воздействует на нервную систему, делает кожу и волосы здоровыми.

Овсянка. Популярна благодаря содержанию клетчатки и белка. Улучшает пищеварение, помогает справиться с депрессией. Стабилизирует уровень холестерина, избавляет от сосудистых бляшек, очищает организм. Овсяная крупа содержит клетчатку, белки, витамины С, А, РР, и Е, а так же важные микроэлементы: магний, фосфор, фтор, кальций, калий, никель. Но в быстрозавариваемой каше мало клетчатки и полезных микроэлементов.

Гречка. Считается одной из самых полезных. Развивает умственные способности, благоприятно воздействует на состояние кожи и волос, улучшает работу желудочно-кишечного тракта. В ее составе- клетчатка, железо, фолиевая и органические кислоты, витамины В, Е, РР. Это главный источник растительного белка.

Пшеника. Богата клетчаткой, калием и магнием, содержит витамины А, РР, Д и группы В. Оказывает благоприятное воздействие на работу сердца и состояние сосудов, регулирует кровяное давление. Помогает при болезнях желудочно-кишечного тракта. Обладает антиоксидантными свойствами и помогает выводить токсины.

Чечевица. Богата растительным белком, который усваивается легче, чем из мяса, витаминами А, Е, В, бета- каротином и различными микроэлементами. Чечевица нормализует обмен веществ и работу мочеполовой системы,

укрепляет иммунитет. Полезна при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, колите.

Рис. Укрепляет сердечно-сосудистую систему, особенно бурый рис, положительно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, выводит из организма токсины и шлаки. Рис богат витаминами группы В, полезными микроэлементами. Она может быть полезна для людей, избегающих глютен.

Нут. Содержит витамины А, В, РР и микроэлементы: бор, титан, калий, магний. Сводит к минимуму риск развития онкологических заболеваний. Улучшает работу сердечно-сосудистой системы, нормализует уровень сахара, повышает иммунитет.

Кукуруз. Источник витамина В5 и необходимых для человека микроэлементов- фосфора, калия, железа. Улучшает деятельность мозга, стабилизирует водно-солевой обмен, повышает уровень гемоглобина, предупреждает развитие болезней суставов, предотвращает раннее старение кожи.

Манную кашу врачи не советуют использовать для ежедневного употребления, так как она содержит мало витаминов, белка и микроэлементов.

Какая же польза от каш?

- Питательность: каши являются источником углеводов, белков, витаминов, минералов.
- Источник энергии: они обеспечивают организм энергией на длительное время
- Улучшение пищеварения: клетчатка, содержащаяся в кашах, способствует нормализации работы кишечника
- Похудение: некоторые каши, например гречневая, овсяная, пшённая и другие, могут способствовать снижению веса.

Однако, некоторые каши могут содержать много сахара и жиров: если в кашу добавлять много масла, сахара или сладких фруктов, она может стать менее полезной и способствовать набору веса.

Рекомендуется:

- Выбирать цельнозерновые крупы, так как они сохраняют больше полезных веществ и имеют больше клетчатки
- Обратит внимание на способ приготовления каши: старайтесь не добавлять много сахара, масла и других вредных ингредиентов
- Если у вас есть какие-либо заболевания, проконсультируйтесь с врачом прежде чем включать каши в свой рацион.

Каши, это полезное и вкусное блюдо, которое может стать частью сбалансированного рациона.

Врач-гигиенист
санитарно-эпидемиологического отдела

ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г. Минска»

Наталия Чернявская