

Каша и её польза

Медицинской сестрой Новосёловой Галиной Валентиновной была подготовлена консультация для родителей "Польза каш: самые полезные злаки".

Кто сказал, что каша это пустяк! Каша - это самый популярный завтрак в мире.

И поскольку большинство каш не только хорошо усваиваются и имеют высокие показатели энергетической ценности (а еще - они быстро и легко готовятся), они заняли почетное первое место и в детском питании. Первое - для мам, но далеко не самое первое для детей.

Овсянка.

Англичане уже давно не единственные, кто встречает новый день с овсянки. И не удивительно. Овсянка - одна из древнейших каш в рационе человека.

Во-первых, в овсяной каше есть бета-глюканы – пищевые волокна, эффективные иммуномодулирующие агенты. ***Во-вторых*** в овсянке есть в большом количестве полезные микроэлементы: кальций, калий, медь, натрий, фосфор, фтор, магний, цинк, железо, кобальт. И в третьих в этой каше просто валом витаминов: А, Е, РР, В1, В2, В6, В7 (биотин), К.

Уже не говоря о том, что ***овсянка содержит комплексные углеводы***, высококачественные белки, протеины, клетчатку, аминокислоты... Нет вообще ни одной причины не есть овсянку.

Благодаря такому супер-составу овсянка ***является диетическим продуктом***, особо рекомендуемым для людей с проблемами желудочно-кишечного тракта, гастритом. Овсяная каша укрепляет кости и способствует росту мышечной ткани, поэтому особенно полезна детям и людям, занимавшимся спортом.

Кроме просто каши, овсянку можно использовать в выпечке, добавлять в котлеты, супы, в перемолотом виде использовать вместо панировки.

Перловая крупа

Перловка - это частично очищенное зерно ячменя с остатками зерновых оболочек. Перловка сейчас не очень популярна, ведь для ее варки нужно время. но это очень полезная и выгодная каша (она разваривается в 5-6 раз и стоит совсем не дорого).

Витамины, содержащиеся в ячмене: А, D, Е, РР, почти все витамины группы В. А уж микроэлементов в нем больше, чем в любом из злаков: фосфор, кремний, хром, фтор, бор, цинк, кальций, марганец, калий, железо, медь, никель, молибден, магний, йод, бром, кобальт, стронций и т.д. Именно благодаря такому «полной комплектации» ячмень необычайно полезен для здоровья. Кроме того, в нем есть **сложные углеводы, белок (более ценный, чем белок пшеницы), жиры, клетчатка, включая бета-глюкан.**

Ячмень способствует нормализации обмена веществ в организме, помогает при лечении аллергий, диабета, заболеваний печени, почек, мочевыводящих путей, желудочно-кишечного тракта, эндокринной и сердечно-сосудистой систем.

Ячневая крупа

Ячневая каша. Много о ней дополнительно не скажешь, поскольку и она произошла от ячменя, и **обладает всеми чудодейственными, описанными выше качествами.** От перловки она отличается разве лишь тем, что в ячневой крупе больше клетчатки, и она быстрее готовится.

