

Каша – сила наша.

Каша является самым распространенным блюдом белорусской кухни. Одинаково полезна каша и детям, и взрослым. Ее можно употреблять и на завтрак, и на обед, и на ужин. Разнообразие каш нет границ. Большинство людей недолюбливают каши с детства. Однако став родителями, заставляют своих детей есть кашу, приговаривая: — «Каша полезная, кушай! Вырастешь сильным и умным!» Так разве это просто слова? Нет! Каша действительно обладает многими полезными свойствами, но мы, зная об этом, очень редко её едим.

Каша считается лучшей утренней едой. Она питательна, легко и быстро усваивается организмом. Каши богаты углеводами, а также витаминами группы В, которые улучшают работу нервной системы. Кроме этого, любая каша – это источник клетчатки, она выводит из организма накопившиеся шлаки и способствует усвоению жира.

Гречневая каша.

Гречка – крупа особенная. Из нее, получается, пожалуй, одна из самых полезных каш. Недаром мы называем ее первой. Гречка содержит клетчатку, целый спектр витаминов - Е, РР, В1, В2, фолиевые и органические кислоты, а так же большой процент крахмала, способствующего попаданию в организм нужного количества необходимых элементов. Гречка – залог нормального давления и невысокого уровня холестерина. Даже младенцам она не противопоказана, ведь она важна при формировании нервной и костной систем. А взрослым она поможет при похудении, ведь даже небольшое ее количество вызывает чувство сытости.

Рисовая каша.

Рис – в первую очередь хорош тем, что он гипоаллергенен. Его можно кушать тем, кто плохо переносит белок. В рисе содержится витамины группы В и РР, а также тиамин, каротин, железо, цинк, йод и прочие важные для человека микроэлементы. Также много крахмала и сложных углеводов, которые поддержат организм в тонусе весь день. Кроме того, рисовая каша еще и одна из самых низкокалорийных каш, поэтому диеты на рисе – одни из самых эффективных.

Овсяная каша.

Овсянка – это источник натуральной клетчатки и белков, витаминов С, А, РР, Е, а также комплекса витаминов В, магния, фосфора, фтора, кальция, калия, никеля и других важных минералов, а также биотина, пектинов и других питательных веществ. Овсянка также лечебная каша для тех, кто страдает болезнями желудочно-кишечного тракта. Она нормализует

кислотность и чистит организм содержащейся в ней клетчаткой. Кроме того, эта каша, как ни странно, активно борется с депрессиями и подавленными состояниями. Также это прекрасное блюдо для ребенка, ведь ее особая консистенция делает ее удобной для еды даже «беззубикам», а ее полезные свойства помогают складываться крепкой мышечной структуре ребенка. Красавицам же стоит помнить, что овсянка сделает их кожу более чистой и гладкой, улучшив при этом ее цвет.

Пшённая каша.

Пшёнка – это хоть и редко употребляемая, но очень полезная каша. В первую очередь, она влияет на обменные процессы нашего организма. Кроме того, она богата витамином D, который укрепит ногти и волосы. Еще эта каша крайне необходима в рационе людей, страдающих желудочно-кишечными, и сердечными заболеваниями, ведь в ней – рекордное количество калия, витаминов: А, В1, В2, В5 и РР, а также натуральной клетчатки и нескольких видов крахмалов и аминокислот.

Перловая каша.

Перловка – в этой каше содержится достаточно большое количество лизина – аминокислоты, оказывающей противовирусное действие. Регулярное употребление перловки укрепит против простудных заболеваний, а также поможет бороться с заразой, если вы уже заболели. Также лизин помогает организму в выработке коллагена, который, как известно, обеспечивает нам здоровую, гладкую и упругую кожу. Регулярное употребление перловки предотвратит ожирение и будет бороться с токсинами в организме. Однако важно помнить, что перловку следует варить достаточно долго.

Манная каша.

Это каша для тех, у кого больной желудок или кишечник. Одним из ее свойств является обволакивающий эффект, который предотвращает повреждение этих органов. Также в ней мало клетчатки, поэтому эта каша не нагружает желудочно-кишечный тракт, однако часто есть здоровому человеку ее не рекомендуется. В манной каше относительно мало витаминов, и она снижает усвояемость витамина D, поэтому есть ее чаще, чем два раза в неделю не стоит.

Кушайте на здоровье!

Фельдшер-валеолог
отдела общественного здоровья
УЗ «Могилевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»
28-31-56

Гулакова А.А