**Здоровое питание – здоровый человек!**

**О пользе каши**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | польза кашиЛюбая каша – это чрезвычайно полезный и к тому же диетический продукт.  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 антитоксические свойства,** и выводит из организма избыточный холестерин и ионы тяжелых металлов, она способна снижать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, особенно ишемической болезни сердца. Одним словом – не каша, а природная мини-аптека.    **Польза овсяной каши**  польза 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.  А овсяные хлопья  - это цельные зерна, в которых осталась наибольшая часть оболочки  и зародыша.  Поэтому в их составе содержится масса полезных для здоровья веществ: витамины РР, В, С, клетчатка, магний, йод, марганец, калий, фосфор, фтор, железо, хром и другие.  **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**  польза каши**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. Для приготовления перловой крупы зерна обдираются, шлифуются и дробятся. Они содержат 73% углеводов, 9% белка и чуть больше 1% жира.  **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. Ячменная каша хорошо справляется с запорами,  метеоризмом, пищевыми интоксикациями, так как клетчатка быстро выводит из организма вредные вещества и токсины.  **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.  Целесообразно включить в рацион ячменную кашу при таких заболеваниях, как малокровие, диабет, мочеполовые заболевания, артриты, артрозы, аллергические и грибковые болезни.  **польза кашиПольза пшенной каши**  **Пшено получают из проса,** древнейшей зерновой культуры. Оно считается наименее аллергенной крупой, очень легко усваивается организмом  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.  Пшенная 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.    **Польза манной каши**  польза каши 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.  **В манке содержится очень много крахмала 73%, 11% белка, 7% жира** и почти отсутствует клетчатка - 0,2%. Поэтому такая каша отлично усваивается, но она не подходит для маленьких детей.  **В манной крупе содержится много витаминов В1, В2, В6, РР, Е,** а также железа и калия.  **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. | |