

# ПРО КАШУ

---

«Мало каши ели!» говорили нам в детстве, когда не сразу удавалось открыть массивную дверь или отодвинуть тяжелый предмет. Да! Злаки придают сил, наполняют энергией. Но бытует мнение, что кушанья из них — катастрофа для фигуры.

Злачная неделя: меню на семь дней. Утром сеем, вечером собираем...

Золотые россыпи зерновых — кладезь полезного. Они богаты витаминами и микроэлементами, особенно vita-веществами группы В. Эти компоненты участвуют в обменных процессах, ответственны за слаженную работу сердца, печени, других важных органов тела. Такие витамины улучшают зрение, очень необходимы тем, кто большую часть времени проводит за компьютером. Обеспечивают витамины группы В и отличное состояние кожи, волос. Посему каша из любой крупы — это залог красоты. В злаках, а также во вкусной и полезной каше из зерновых много растительного белка. Полностью заменить мясо они, конечно, не могут.

Растительный белок не содержит всех нужных нашему организму аминокислот (особых органических соединений, поддерживающих в норме здоровье). Полный набор этих веществ есть в белках животного происхождения. Но и «фитобелки» наполняют нас силой. Много в крупах и углеводов, которые расщепляются медленнее, нежели углеводы фруктов, картофеля, меда, иных полезных вкусов. Глюкоза поступает в кровь не сразу, а маленькими дозами. Энергия вкусной и полезной каши из зерновых расходуется телом постепенно, надолго сохраняется ощущение сытости. К тому же не происходит резкого подъема инсулина в крови. Это означает, что в небольшом количестве яства из злаков не вредят фигуре. Кроме того, зерновые можно кушать и при сахарном диабете. Вкусная и полезная каша из зерновых сочетает в себе большое количество витаминов и микроэлементов.

## Кому каши?

---

Однако эти чудесные свойства есть только у неочищенных зерен. Рафинированные крупы (их в основном и предпочитают современные граждане!) все-таки повышают уровень инсулина в крови. И неутешительное следствие: каша, сваренная из очищенных зерен, может быстро привести к лишним килограммам. К тому же витаминов в рафинированных крупах меньше, нежели в их «неотесанных» собратьях. Большая часть полезных элементов содержится в верхней части зерна. Хотите сохранить стройность и получить максимум ценного? Готовьте кушанья из не обработанных риса, овса, пшеницы. Но соблюдайте меру во время употребления вкусной и полезной каши из зерновых, чтобы не нанести урон талии.

Какую крупу кушать часто, а какую исключить? Зерновые по своему составу похожи друг на друга. Но есть и нюансы. В отдельных злаках содержится глютен вещество, которое у некоторых людей не усваивается, вызывая расстройство

кишечника. Глютен есть во ржи, в пшенице, овсе, просе, ячмене. Тем, кто плохо переносит этот компонент стоит поменьше кушать таких злаковых, а то и вовсе отказаться от них. А вот рис, гречка, кукуруза глютена не содержат. Впрочем, если нормально усваиваются составляющие, кушать можно все крупы. Диетологи советуют не устраивать месяц риса или гречки — а каждый день менять злаки. Например, по понедельникам — овес, по вторникам - кукуруза, по средам - пшеница и так далее. Неделя получится вкусной, и никто из домочадцев не упрекнет в однообразии. Ведь вкусная и полезная каша из зерновых мало кому не нравится.

## Календарь каш

---

### Портрет на зернышке риса

Еще один фаворит столов рис. В нем меньше растительного белка, чем в гречке. Зато белые зерна друзья кишечника. Рисовую кашу можно есть тем, кто не в ладах со своим желудком. Но «сухой» рис не годится (нужен клейкий, хорошо разваренный). От рисовой каши стоит воздержаться тем, у кого вес намного больше нормы, поскольку она способствует полноте.

### Чай не лошадь?

В наших кухонных шкафчиках прописался овес. Чисто английский завтрак укрепит нервы и сердце — спасибо команде витаминов группы В. А еще овсянка... продлит молодость. В ней много серы - вещества, замедляющего процессы старения. Немало в этой крупе и растительного белка по этой части она конкурент гречке. Однако в овсе есть глютен (усваивается не всеми людьми). В этом злаке — грубая клетчатка. Каша из него может раздражать желудок, и в таком случае из овса лучше варить кисель.

### Королева полей

Кукурузная крупа и вкусная и полезная каша из зерновых редко встречается в нашем меню. А зря. Надо было запастись кукурузой: «солнечная каша» способствует похудению. В ней грубая клетчатка, которая часто выходит транзитом. Все ценные вещества остаются, а лишнее не задерживается. То, что нужно людям, склонным к полноте! Но этот злак может раздражать кишечник. Тем, у кого в этой сфере не все в порядке, лучше не увлекаться королевой полей.

### Жемчуга на тарелке

Перловая каша, увы, редкий гость на нашем столе. А ведь ячмень великолепно очищает организм от токсинов, выводит шлаки.

Помогает перловка и при язве желудка, В этом случае жемчужную крупу нужно добавлять в суп. Но в ячмене есть глютен, поэтому он может вызывать сбои в работе кишечника.

### **Золотое пшено**

Крупа из проса содержит витамин РР (никотиновую кислоту) и много микроэлементов — железо, магний, фтор и даже... золото. Пшенка способствует отменному пищеварению, обеспечивает хорошую работу щитовидной железы и надпочечников, выводит токсины. Также эта крупа нормализует липидный обмен и нужна как средство защиты от атеросклероза. Минус — пшено содержит глютен, поэтому усваивается не всеми.

### **Манна небесная**

А из внутренней части пшеничных зерен вырабатывается крупа манная. Она практически не содержит клетчатки и усваивается почти на все 100 процентов — ее готовят даже младенцам! Вернуть себе частичку детства можно, приготовив из манной крупы на молоке гурьевскую кашу лакомство с добавлением орехов лесных, грецких, миндаля, сухофруктов. С таким деликатесом даже серый будничный денек превратится в полное радости воскресенье.