

Детские каши: польза или вред?

Каши есть полезно!

В кашах содержится много нужных и полезных нам веществ. Все каши являются источником клетчатки, которая положительно влияет на работу кишечника, выполняет функцию сорбента, удаляя из организма токсические вещества, и играет важную роль в снижении уровня холестерина в крови. В кашах находится много витаминов и микроэлементов полезных детям. Конечно каждая конкретная каша полезна по-своему. Разберем полезные свойства нескольких из них.



Гречка

Гречку по праву считают королевой каш.

- Она содержит витамины E, PP, B1, B2 и фолиевую кислоту. **Фолиевая кислота** представляет собой водорастворимую разновидность витамина B, которая дает возможность не только создавать новые клетки, но и поддерживать их функционирование, что очень важно для растущего детского организма.
- Белок гречневой крупы хорошо усваивается и близок по своему составу к сбалансированным белкам куриных яиц. В гречке даже находятся несколько незаменимых аминокислот, что очень ценно для нас.
- В гречке содержатся микроэлементы: кальций, железо, цинк, медь, марганец, фосфор.
- Гречневая крупа - источник необходимых нам ненасыщенных жирных кислот Омега 3, дефицит которых в нашем организме может приводить к развитию серьезных заболеваний.
- Рутин - вещество, которое наш организм не способен вырабатывать самостоятельно, но которое необходимо нам для снижения кровяного давления и укрепления стенок сосудов тоже имеется в гречке.

Гречневую кашу рекомендуют есть при атеросклерозе, гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваниях, диабете, заболеваниях пищеварительного тракта. Эта каша укрепляет сосуды и сердце, стимулирует кроветворение и мобилизует иммунную систему.



Овсянка

Другая не менее популярная каша – овсяная.

- Она содержит микроэлементы: магний, фосфор, кальций, железо, натрий, цинк
- В овсянке есть витамины группы В, РР, Е, Н
- Эта каша содержит незаменимые аминокислоты, например, метионин – вещество, которое отвечает за работу нервной системы
- В овсяной крупе находятся легкоусвояемые белки
- Овсяная каша улучшает работу печени и поджелудочной железы, а также способствует усвоению жира в кишечнике.

Другие каши тоже имеют полезные свойства, могут «похвастаться» содержанием нужных человеку веществ и принести пользу при правильном употреблении.



Пшеничная каша

Правильно составленный рацион питания поможет вам избежать возможных вредных последствий от употребления каш. Ешьте вкусные и полезные каши и получайте удовольствие!

Частое употребление в пищу пшеничной каши помогает укрепить иммунитет, привести в норму кислотно-щелочной баланс в организме, восстановить микрофлору в кишечнике. Пищевые волокна, которыми богата крупа, хорошо очищают кишечник, способствуют выведению шлаков. Полезные вещества, входящие в состав пшеничной каши, оказывают благоприятное влияние на весь организм:

- Улучшаются обменные процессы
- Выводятся соли тяжелых металлов, шлаки и токсины
- Уменьшается уровень холестерина
- Понижается кровяного давления
- Укрепляются сосуды и стенки капилляров
- Улучшается качество кожи, волос, ногтей
- Нормализуется работа желудка и кишечника

Обработка зерна (неполная шлифовка, дробление) позволяет сохранить в крупе массу полезных веществ, которые нужны для работы всех органов и систем в организме человека. Состав пшеничной крупы:

- витамины: С, Е, А, РР, F, витамины группы В;
- клетчатка;
- микроэлементы: кальций, фосфор, железо, магний, цинк, калий;
- аминокислоты;
- жиры;
- белки;
- углеводы;
- сахара;
- крахмал.

Польза пшенной каши



Пшенная каша – это второе блюдо, которое готовят из пшена (очищенного от оболочки проса). Продукт издавна использовался в славянской кухне. Впервые выращивать просо начали в 5 веке до н.э в Китае, через несколько веков крупа получила высокую популярность на просторах России. В наши дни пшенка утратила свои позиции совершенно напрасно. Она обладает низкой калорийностью, при этом высокой питательностью и содержит уникальный комплекс полезных веществ. Для людей, которые хотят питаться рационально и поддерживать нормальную массу тела, пшено может стать блюдом выбора на завтрак. Правильно сваренная каша отличается приятными вкусовыми качествами и достаточной сытностью, которая позволяет обойтись без перекусов до обеда. В этой статье мы рассмотрим пользу пшенной каши для организма человека и секреты приготовления «золотистого» блюда.

Состав пшенной крупы

Пшено – это просо, очищенное от оболочки. Злак имеет ярко-золотистый окрас и мелкие круглые крупинки. Каша хорошо разваривается, может готовиться на воде, молоке, овощном или мясном отваре. В состав продукта входят питательные вещества, витамины, минералы, которые позволяют оздоравливать организм и поддерживать нормальную скорость метаболизма. Пшенная каша полезна для худеющих людей и относится к диетическому продукту. Калорийность злака составляет 320 ккал на 100 грамм. При этом калорийность 100 грамм разваристой каши, приготовленной на воде, составляет всего 90 ккал.

Состав пшена:

- белки, в том числе незаменимые аминокислоты;
- «медленные» углеводы, которые имеют низкий гликемический индекс;
- жиры, позволяющие всасываться жирорастворимым витаминам (каротин, витамин Д);
- крахмал;
- клетчатка;
- витамины (РР, группы В, А, Е);
- макроэлементы (кальций, натрий, калий);
- микроэлементы (марганец, железо, фтор, цинк, кобальт, медь).

Питательные вещества и витаминно-минеральный комплекс имеют неповторимый состав, который определяет перечень полезных свойств пшенной каши для организма человека. По концентрации незаменимых аминокислот продукт уступает только овсянке и гречке. При этом обладает меньшей калорийностью и большей питательностью.

Полезные свойства пшенной крупы

Согласно исследованиям ученых, пшенная каша имеет пользу и вред для здоровья человека. Полезных свойств значительно больше. При регулярном употреблении продукта (не менее 3 раз в неделю) можно рассчитывать на улучшение общего состояния, укрепление иммунной системы, нормализацию пищеварения и веса тела. Особенно полезно пшено для детей, пожилых людей, больных в восстановительный период после инфекций и травм. Давайте разберем, в чем же польза пшенной каши.

Польза для организма:

- нормализация работы сердца и сосудов (артериального давления, сердечного ритма, выносливости к нагрузкам) благодаря высокому содержанию калия и магния;
- нормализация водно-солевого равновесия благодаря содержанию натрия и кальция;
- укрепление волос, ногтей, костей, зубов в связи с высоким содержанием кальция и фтора;
- улучшение пищеварения и перистальтики кишечника;
- укрепление защитных сил иммунитета и усиление реакции иммунной системы на вторжение инфекции;
- улучшение функции нервной системы за счет витаминов группы В;
- выведение из крови токсических веществ, антибиотиков после курса терапии, солей тяжелых металлов благодаря влиянию на ферментативную и антитоксическую работу печени;
- активация обменных реакций и липотропный эффект (расщепление избыточных жировых отложений), что приводит к нормализации веса тела;
- предупреждение развития атеросклероза вследствие нормализации холестерина обмена;
- укрепление опорно-двигательной системы, повышение эластичности мышц и связок благодаря содержанию меди и магния;
- замедление старения организма, выведение недоокисленных продуктов метаболизма.

Пшено благотворно влияет на все функциональные системы организма. Его рекомендуют включать в диетическое питание пациентам с болезнями сердца, органов пищеварения, нервной системы, сахарным диабетом, остеопорозом, ожирением, отравлением организма и во время антибиотикотерапии.