

## О пользе каши и не только

*Сегодняшний сумасшедший темп жизни диктует нам свои условия, в том числе и в питании. И все же чтобы оставаться здоровыми и жизнерадостными, надо уделять внимание тому, что мы едим. Качество нашей жизни зависит только от нас самих, и чем серьезней мы будем относиться к собственному рациону, тем проще и легче нам будет идти по жизни.*



**Каша** – самое распространенное блюдо русской кухни. С древних времен на русской земле она символизировала жизнь, семью, мир и согласие. Каша относится к обрядовым символам Руси. По сей день люди, соблюдая русские обычаи, встречают кашей новорожденного и, провожая человека в последний путь, кашей (кутьей) поминают его. Существовал ещё один обычай: жених с невестой, во время свадебного торжества, варили кашу вместе, отчего и бытует выражение «с ним (с ней) каши не сваришь». У семей с разным достатком каша была ежедневной едой. В старину ее подавали к первым блюдам, вместо хлеба. «Щи да каша — пища наша» — правдиво гласит русская пословица. И с этим трудно не согласиться, каша действительно имела особое значение в рационе любого человека, пожалуй, во все времена. Одинаково полезна каша и детям, и взрослым. Ее можно употреблять и на завтрак, и на обед, и на ужин. Для приготовления каш используют крупы, которые производят из злаков - пшеницы, ячменя, гречки, овса, риса. Путём переработки из них получается - манная крупа, пшеничная, ячневая, перловая, овсяная...

Каша появилась и закрепились в русской кулинарии благодаря печи. Традиционные русские печи позволяли создать мягкий температурный режим, при котором каша готовилась долго. После протапливания печи и приготовления хлеба постепенно снижающаяся температура позволяла «томить» чугунок с кашей в течение многих часов, печь буквально «готовила сама». Витамины и полезные микроэлементы при таком способе приготовления оставались внутри, и каши были очень питательны.

Большинство людей недолюбливают каши с детства. Мы все отлично помним, как наши родители заставляли нас есть кашу, говоря, что она приносит много пользы. Повзрослев и поняв, что каша как раз тот продукт, в котором содержится огромное количество витаминов, микроэлементов и прочих необходимых человеческому организму веществ, став родителями, мы сами заставляем своих детей есть кашу, приговаривая: «Каша полезная, кушай! Вырастешь сильным и умным!» Но есть и обратная сторона медали: все продукты, даже очень полезные, при чрезмерном употреблении могут

перейти на сторону зла. Многие дети способны ее съесть только с жесткого требования родителей через уговоры и угрозы. А может организм детей интуитивно понимает, что каша способна навредить? Чем же может грозить каша, если ей увлечься? Поговорим подробнее о пользе и вреде каши.

Чтобы принять взвешенное решение о добавлении в собственный рацион каши, лучше познакомиться с тем, какую пользу даёт каждый вид каши по отдельности человеческому организму и какой может нанести вред.

## ➤ **Овсяная каша**



Одной из популярных, на сегодняшний день, считается **геркулесовая** или **овсяная** каша. В самом начале следует сделать одну оговорку. Правильное название этой каши – овсяная. «Геркулес» - это всего лишь товарная марка овсяных хлопьев, появившаяся в Советском Союзе где-то в двадцатые годы, когда наука обновлённой страны проповедовала принципы правильного питания. Во время археологических раскопок остатки овса обнаружены в разных уголках планеты. Овес уважали и скандинавы, и славяне, и кельты. На Тибете про овес говорили с крайним почтением: считалось, что это растение помогает продлить жизнь. Традиция, пришедшая во многие страны с туманного Альбиона - знаменитая овсянка на завтрак стала и нашей ("Овсянка, сэр!").

Овсяная каша – просто кладёшь полезных для здоровья веществ. Химический состав овсянки включает все наиважнейшие для здоровья микроэлементы, как железо и фтор, калий и фосфор, цинк и магний, марганец и йод, хром и никель. В ней есть и белки, и незаменимые для человека аминокислоты, жиры.

Польза овсяной каши в ее невероятной питательности. Заключенные в ее составе сложные углеводы имеют высокую пищевую и энергетическую ценность. Эти углеводы (великолепные источники энергии), перевариваясь в организме, медленно превращаются в глюкозу, которая также постепенно впитывается в кровь, что позволяет поддерживать уровень сахара в организме на нормальном уровне.

Входящие в состав овсяной каши пищевые волокна способны адсорбировать вредные для организма человека вещества и выводить все эти шлаки наружу. Регулярное употребление в пищу овсянки способствует нормальному функционированию кишечника. При этом улучшается усвоение жиров. Благодаря содержанию клейковины умеренное потребление мелко изрубленных овсяных хлопьев полезно при язвенной болезни желудка. Клейковина превращаются в воде в вязкую волокнистую смесь, которая покрывает тонким слоем слизистую оболочку желудка, предохраняя их от раздражения.

А содержащийся в каше биотин очень полезен для ногтей, волос и кожи.

Каша является мощным источником антиоксидантов, которые являются естественной преградой для образования злокачественных опухолей. Таким образом, овсяная или геркулесовая каша полезна для профилактики онкологических заболеваний. А еще антиоксиданты в той или иной степени замедляют процессы старения, что для женщин, которые весьма ревностно относятся к своей внешности, является важным фактором.

**Вред овсяной каши** заключается в том, что в ней содержится фитиновая кислота. Это соединение препятствует всасыванию в организм кальция, магния, фосфора, цинка. Самый большой негатив от неумеренного питания овсянкой заключается в том, что перестаёт усваиваться кальций – ломкими становятся кости и ногти.

**Вывод:** безусловно, когда касается вкусного и полезного завтрака овсяная каша будет достойным выбором для человека, который заботится об укреплении своего здоровья. Уж слишком велика ее польза и вред незначителен настолько, что в большинстве случаев на это не стоит обращать внимания!

## ➤ **Пшеничная каша**



Солдат из топора кулеш сварил (помните такую байку?). А что можно «приготовить» из обыкновенного веника? Есть такое злаковое растение – **сорго** называется. У него несколько видов. Из **сорго зернового** в основном получают **просо**, которое идёт для получения крахмала, муки и крупы.

Веники изготавливаются из технического сорго. Солнечная, вкусная и очень полезная пшеничная каша знакома всем с детства. Она готовится из пшеницы или проса, которое люди начали возделывать еще в V тысячелетии до н.э. в Древнем Китае. Пшеница богата растительным белком с высоким содержанием аминокислот лейцина и гистидина. По белковому соотношению пшеница превосходит гречневую, перловую, рисовую, ячневую и кукурузную крупы. В составе этой крупы богатая палитра витаминов и микроэлементов: витамины B1, B2, PP; микроэлементы: фосфор, магний, калий, хлор, кальций, сера, натрий, цинк, марганец, медь, фтор, молибден, кобальт, йод, хром. Диетологи относят пшеницу к низкоаллергенным крупам.

Пшеница способна выводить из организма продукты распада различных лекарств и особенно антибиотики, токсины и шлаки, связывает ионы тяжелых металлов, поэтому жителям районов с неблагоприятной экологией обязательно нужно включать в питание эту крупу.

Пшеничная каша очень полезна детям и людям с сердечными болезнями, так как содержит большое количество калия. Кардиологи рекомендуют людям регулярно употреблять пшеничную кашу, так как она

нормализует кровяное давление, снижает риск заболевания атеросклерозом и другими заболеваниями сердца, укрепляет сердечную мышцу.

Пшеничная каша способствует снижению уровня холестерина в крови. Пшеничная каша обладает липотропным действием, выводит из организма жир, уже накопившийся, не дает всасываться новому. Этой особенностью пшенички можно пользоваться как во время полноценной диеты, так и в разгрузочные дни. Разумеется, для этих целей пшеничку готовят на воде, без добавления соли и масла, иначе вместо пользы пшеничная каша принесет лишь вред для похудения.

Пшеничная каша благоприятно воздействует на организм человека при сахарном диабете независимо от вида данного заболевания. Даже людям, страдающим диабетом второго типа, постоянно ограничивающим себя в питании, врачи назначают в качестве лечебного питания пшено. Оно способно нормализовать выработку инсулина.

Пшеничная каша обладает общеукрепляющим, бодрящим эффектом, поэтому ее можно назвать практически незаменимым продуктом для питания детей и ослабленных болезнью людей.

Для женщины польза пшеничной каши еще и в том, что она способствует эластичности и мягкости кожи. Состав этого продукта способствует очищению и регенерации кожи. Кремний и фтор, присутствующие в каше, укрепляют зубы, кости, ногти и волосы.

Есть у пшенички и свои «**противопоказания**». Людям с пониженной кислотностью ЖКТ следует исключить её из своего рациона, из-за длительного переваривания этого продукта. Пшено может вызвать ослабление потенции у мужчин (при тотальной пшеничной диете). Не стоит по этой причине тут же исключать её из своего рациона, так как, во-первых, нужно соблюдать умеренность в употреблении любых продуктов, а во-вторых, если учесть, что потенцию у мужчин может снижать огромное количество и других продуктов при неумеренном их потреблении (например, пива), то жить станет страшно.

В последнее время ученые выдвинули предположение, что в состав пшеницы входят вещества, которые замедляют усвоение йода щитовидной железой. Это еще не доказано, но если вы страдаете дефицитом йода, не употребляйте пшеничную кашу слишком часто.

Ну и не забывайте, что каша обязательно должна готовиться из цельных злаков. Так как любые рафинированные продукты, сделанные из белой муки вредны для нашего организма. Вред пшеничной каши возможен и при нарушении сроков годности. Длительному хранению пшеничная крупа не подлежит, в отличие от других круп. В результате крупа становится прогорклой и приобретает неприятный запах.

**Вывод:** польза и вред пшеничной каши для каждого человека своеобразны и зависят от его состояния здоровья. Ее можно употреблять в пищу людям, страдающим расстройствами пищеварения, болезнями печени, воспалением поджелудочной железы, сахарным диабетом и атеросклерозом. Не увлекайтесь этой кашей при склонности к запорам и при пониженной

кислотности желудка. Для женщин пшенка — универсальный способ без косметических мазей и других ухищрений бороться с появлением морщин. Кроме этого, она помогает выводить из организма накопленные там токсины и антибиотики, оказывает общеукрепляющее действие на организм.

## ➤ **Рисовая каша**



Не зря говорят, что у человека родина не только там, где он родился, а и там, где его любят. То же самое можно сказать и о **рисе**. Историческая родина риса – Китай. Несмотря на это, более чем две трети населения нашей планеты называют **рис** своим любимым блюдом. В Европе он появился сравнительно поздно. Тогда, рис назывался сарацинским зерном.

Это уже позже на европейских языках он зазвучал как рийс, **рис**, рисо...

**Первым**, что может стать полезным в такой каше, это ее малокалорийность. Рисовая каша может быть одним из наиболее подходящих компонентов диет для снижения веса.

**Вторым**, то, что даже после термообработки рисовая каша сохраняет полезные свойства таких групп витаминов, как В, Е и РР. Также эта каша богата содержанием необходимых человеческому организму микроэлементов, таких как марганец и калий, фосфор и железо, кальций, селен и цинк.

**Третье** – это каша является лидером по наличию сложных углеводов, что обеспечивает человеку поступление энергии в течение продолжительного времени.

**Четвертое** свойство рисовой каши - попадая в организм, она способна адсорбировать все ненужные и вредные для человека вещества, поступающие с другими продуктами, способствуя тем самым выведению шлаков и токсинов. Ее употребляют при отравлениях, в том числе и пищевых.

Рис также обладает выраженным закрепляющим действием, поэтому широко применяют при диарее.

После перенесения организмом различных тяжелых заболеваний поднять и восстановить аппетит поможет рисовая каша.

С этой каши начинается прикорм малыша (с 4х месяцев), так как она не содержит клейковину - глютен, который может вызвать аллергическую реакцию.

### **Вред, который может нанести рисовая каша.**

Очень важно для приготовления каши использовать качественное сырье. Обычно рис теряет свои положительные свойства, если при его выращивании применялись химикаты, с целью повысить урожайность, улучшить товарный вид или увеличить срок хранения. В результате современных методов обработки зерна получается распространенный белый очищенный рис. Его

также называют рафинированным. Очищенный рис, как правило, теряет перечисленные выше полезные свойства. Именно употребление такого риса связывают с риском возникновения атеросклероза, гипертонии, сахарного диабета и других болезней. Белый очищенный рис также не рекомендуется употреблять людям, страдающим колитами и запорами. **Вывод:** при отсутствии противопоказаний и умеренном употреблении рисовой каши, ваша фигура и здоровье сохраняться в отличном состоянии. Поэтому включите в свой рацион питания кашу из риса и будьте здоровы!

### **Совет. Как правильно выбрать рис для каши.**

Прежде всего, лучше выбирать рис в прозрачной упаковке, чтобы уже при покупке было видно, какого качества сами зерна.

Среди зерен не должно быть много осколков. Во-первых, это нарушение технологии (рисовые осколки продаются отдельно и стоят значительно дешевле). Во-вторых, испортят вкус блюда – осколки разварятся гораздо быстрее. В-третьих, это отходы производства и содержание в них полезных веществ весьма мало.

Плохим знаком также будет, если в упаковке много белых, молочного цвета зерен. Такие зерна являются недозревшими и непригодны для употребления в пищу. Желтый цвет зерен также не самый лучший признак. Желтеют обычно те зерна, которые неправильно хранились, чаще всего это признак того, что зерна хранились во влажном климате и в них мог завестись грибок. Качественный рис должен быть цвета матового стекла, зёрнышко к зёрнышку, как говорится. В этом случае вы будете точно уверены, что выбрали правильный рис, а не его китайский заменитель, сделанный из крахмала.

Если на упаковке написано «Краснодарский рис», то это не означает, что он выращен именно в этом крае. Это название сорта, он может расти и в Египте, и даже в том же Китае. Иногда рис выращивают в одной стране, а упаковывают в другой. Кстати, на упаковке должна присутствовать графа «Страна происхождения».

## ➤ **Гречневая каша**



Если говорить о вреде и пользе **гречневой каши** то пользы от нее, конечно же, больше. Гречка не только очень вкусна и ароматна, но и обладает рядом полезных и даже целебных свойств.

Место рождения гречки - Гималаи. Вероятнее всего, продвижение этой крупы по Земле шло с востока к западу. А славяне назвали ее гречкой, гречневой, так как она была привезена из Византии, в составе которой в то время была Греция. Впрочем, сейчас многие греки даже не знают, что это за продукт, и никогда его не пробовали. **Во-первых**, эта крупа содержит пищевые волокна и клетчатку, которые, стимулируя

сократительную деятельность кишечника, способствуют нормализации стула. Пектины при взаимодействии с водой, набухают и поглощают из кишечника токсические вещества и шлаки.

**Во-вторых**, чем полезна гречка, так это белками, содержащими незаменимые аминокислоты, необходимыми для нормального роста детей. Более того, гречневая крупа содержит аминокислоту триптофан, которая не только участвует в построении новых клеток, но и препятствует раковым заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

**В-третьих**, гречка содержит в себе много жизненно необходимых витаминов и микроэлементов. Это и витамины группы В, отвечающие за рост и правильное развитие организма, Е, сохраняющий красоту и молодость, РР, Р, рутин. О том, что гречка содержит железо, магний, кальций, фтор, цинк и другие элементы, знает каждый разбирающийся в пользе продуктов человек. Это сложный углевод, который долго усваивается организмом, обеспечит вам чувство сытости.

Недавно, ученые приписали гречневой крупе еще одно полезное свойство – понижение уровня сахара в крови. Действительно, гречка содержит вещество хироинозитол, способствующее выведению крахмала и глюкозы из крови, что в свою очередь приводит к снижению риска возникновения сахарного диабета. Поэтому в медицине часто рекомендуют кашу из гречки диабетикам, людям с избыточным весом.

Именно с гречневой каши часто рекомендуют начинать прикорм ребенка. Это связано с тем, что в ней отсутствует глютен (клейковина, может вызывать у маленьких детей проблемы деятельности желудочно-кишечного тракта и различные аллергии). Да и сама гречка является низкоаллергенной крупой. Она является абсолютным чемпионом по питательным свойствам, легче других каш усваивается детским желудком и оказывает положительное действие на формирование и функционирование всех систем и органов.

Это одно из немногих растений, которое еще не подвергают генной модификации. И пестициды для её выращивания тоже не используют, что не может не радовать. Так что гречневую кашу можно есть без опасений.

**«Ложка дегтя».** Есть один распространенный миф, о так называемой пользе этого продукта - гречка богата железом и одна порция может заменить суточную норму. Гречневая крупа, действительно содержит железо, но чтобы покрыть необходимое потребление этого минерала в сутки, необходимо съесть кастрюлю гречки без масла, соли и молока, не сваренной, а запаренной. Кроме того, железо может усваиваться только вместе с витамином С, поэтому гречку рекомендуется употреблять совместно с апельсиновым, либо клюквенным соком.

**Вывод:** мы смело можем утверждать, что особого вреда организму она не нанесет, если мы будем придерживаться определенных правил при ее употреблении. Поэтому, наслаждайтесь вкусным и здоровым продуктом, любимым с детства и прислушивайтесь, прежде всего, к своему организму.

### Как распознать «китайнку»?

Какая конкретно гречневая крупа лежит в пакете – выросшая на родном Алтае или на полях Поднебесной, довольно сложно. Дело в том, что заводы закупают китайское сырье, потом обрабатывают его, пропаривают, фасуют, и готовый продукт в итоге получается отечественным. У алтайской гречки обычно ровные грани, а у китайской они более округлые. Кроме того, чужестранка имеет темный коричневый оттенок: чтобы исходно влажный продукт не заплесневел, производители стараются его лучше просушить и пропарить. Увы, полезных веществ после этого становится меньше. К тому же крупа из китайской гречихи дешевле, чем сделанная из отечественного сырья, поэтому ориентируйся на цену и отдавай предпочтение крупным производителям, которые даже в дефицитное время стараются держать марку и не снижают качество своей продукции.

### ➤ **Каши из ячменя**



Из ячменя вырабатывается два вида крупы – **ячневая и перловая**. Перловка – это целые, отшлифованные зерна ячменя. Ячневая крупа готовится из дробленого ячменя.

Перловая каша имеет в России нехорошую репутацию из-за банальной неспособности (по причине отсутствия знаний или терпения) приготовить её вкусной. Не всеми любимая перловая каша получила назва-

ние от слова «перла» (от английского названия крупы *pearled barley*) или «жемчужина» благодаря своему сходству шлифованного ячменя по форме и цвету с речным жемчугом. Ячменное зерно возрастом 11 тысяч лет было найдено на территории современной Иордании. Известно, что 17 тысяч лет назад ячмень уже выращивали и употребляли на территории Палестины.

В этой крупе, как не в какой другой присутствует почти весь перечень полезных веществ. Употребление в пищу перловки – залог поддержания крепкого иммунитета. Ячмень богат аминокислотами, некоторые из которых незаменимы, например, *лизин* с его противовирусным действием, защищающий от герпеса и острых простуд. Именно лизин помогает вырабатывать коллаген, замедляющий появление морщин и разглаживающий кожу. Содержащийся в крупе лизин оказывает противовирусный эффект при герпесе и простуде. Перловая каша – незаменимое блюдо для людей с аллергией. В крупе содержится большое число аминокислот, которые способны уменьшить восприимчивость организма аллергика к разнообразным внешним раздражителям.

Перловка, как никакая другая крупа богата фосфором. Благодаря этому веществу обеспечивается нормализация функционирования эндокринной системы, активизируется мозговая деятельность. Перловая каша – дежурное



блюдо у спортсменов. Употребление данной крупы способствует увеличению интенсивности и увеличению скорости мышечных сокращений.

**Недостатком** является долгое время варки. Для того чтобы ее приготовить необходимо затратить около 2 часов. После употребления перловой каши у некоторых людей возникает тяжесть в желудке, но это говорит только об индивидуальной особенности организма.

В настоящее время **ячневая каша** не столь популярна, как рис или гречка, хотя несколько столетий назад она украшала столы зажиточных крестьян и дворян и считалась праздничным блюдом. В ячневой каше много витаминов групп «РР», «D», «E», «B», «A». Ячневая крупа готовится из дробленого, нешлифованного ячменя, поэтому содержание клетчатки в ней больше. Именно она делает кашу незаменимым продуктом для людей с проблемами кишечника, в частности запорами. Каша из перемолотых зерен ячменя замечательно очищает организм от токсических и других вредных веществ. Также это отличное восстанавливающее средство для тех, кто недавно перенес операции на кишечнике или желудке. Калорийность такой каши составляет приблизительно 300 Ккал на небольшую порцию (100г). Ячневая каша рекомендуется диетологами для людей с избыточным весом, поскольку она не только обладает неплохими вкусовыми качествами, но и долгой усвояемостью, что придает длительное ощущение сытости. Также при употреблении ячневой каши не повышается количество сахара в крови, поэтому она показана больным диабетом.

**Вывод:** как известно, лучшее лечение – это профилактика. Достаточно лишь регулярно кушать перловую и ячневую кашу, и о многих болезнях вы будете узнавать лишь из рассказов ровесников, пренебрегающих столь ценным элементом пищевого рациона. Но и злоупотребление любыми кашами (а еще на молоке, с сахаром и маслом) приведут к набору веса.

## ➤ **Пшеничная каша**



**Пшеничная каша** – долгожительница. Как об основном продукте питания, о ней упоминается еще в Библии. А уж со столов наших предков – славян, этот продукт не исчезал никогда. Она всегда считалась очень доступной и сытной едой, а приправленная разными пряностями, удивляла всех отличными вкусовыми качествами. Изготавливают крупу из пшеницы. Наиболее широко применяются всего два ее сорта – мягкая и твердая пшеница. Мягкая пшеница, содержащая незначительное количество клейковины, идет на производство муки, применяемой в хлебопечении. Твердая пшеница, богатая клейковиной, используется для производства крупяных и макаронных изделий, а также для улучшения низкокачественной хлебопекарной муки.

Из твердой пшеницы вырабатывают два вида пшеничных круп – «Артек» и «Полтавскую». Пшеничная крупа «Артек» состоит из частиц мелкодробленого зерна пшеницы, полностью освобожденного от зародыша и частично от семенных и плодовых оболочек. Пшеничная крупа «Полтавская» представляет собой цельные очищенные зерна или зерна крупного дробления (крупинки достаточно большие), подразделяется на номера и виды в зависимости от способа обработки твердой пшеницы, а также размера получившихся крупинок. Кроме того из мягких и твердых сортов пшеницы могут производить крупу манную (мука грубого помола).

Пшеничная крупа особо ценится за свои общеукрепляющие свойства, она прекрасно стимулирует иммунитет и особенно рекомендуется людям, которые профессионально связаны с тяжелым физическим трудом. Пшеничная крупа является естественным источником энергии для человеческого организма, что делает ее незаменимым продуктом, как в повседневном рационе, так и в диетическом питании. Максимальную пользу пшеничная каша принесет, если употреблять ее за завтраком, в этом случае можно получить заряд энергии и чувствовать себя сытым до самого обеда.

Надо отметить, что пшеничная каша – это замечательный источник клетчатки. Этот элемент считается очень важным помощником нашему пищеварению. Постоянное употребление продуктов, богатых клетчаткой, является профилактикой запоров и дисбактериоза кишечника.

Блюда, приготовленные из пшеничной крупы, являются регуляторами жирового обмена и способствуют снижению уровня холестерина в крови. Употребление в пищу продуктов из цельного зерна пшеницы, способствует улучшению деятельности мозга и сердечнососудистой системы. Продукты из пшеницы замедляют процесс старения, улучшают состояние кожи, ногтей и волос.

Однако пшеничная каша может принести не только пользу, но и **вред** нашему организму. Она способна влиять на кислотность желудка, поэтому кашу следует с осторожностью употреблять людям, страдающим гастритом с пониженной кислотностью. Кроме того, блюда из пшеничной крупы противопоказаны при глютеновой энтеропатии (непереносимости глютена).

**Вывод:** пшеничная каша – это отличный источник энергии. Подзарядившись тарелкой этой каши с утра, вы целый день будете удивлять окружающих своей работоспособностью. А вечером, после даже очень тяжелого трудового дня, у вас останется еще много энергии для игр со своими детьми. Позвольте пшеничной каше войти в вашу жизнь. Поверьте, она подарит только здоровье, красоту и долголетие вам и вашим близким.

## ➤ Манная каша



**Манная каша** – продукт, который на слуху буквально у каждого человека. Кому-то с детства она нравится, а кого-то ей всегда пугали. Но, тем не менее, польза и вред манной каши — всегда актуальная тема для различного рода дискуссий и исследований специалистов. Слово «манна» происходит от древнееврейского корня, означающего «дарить». В Библии рассказывается, будто во время странствования евреев по пустыне, когда наступил голод, внезапно с неба начала сыпаться «манна небесная», которая и спасла истощенных людей. Наша манная крупа названа так по имени легендарной манны, с которой она ничего общего не имеет.

Как уже было сказано выше, манная крупа производится из твердых и мягких сортов пшеницы (мука грубого помола). По сути, пшеничная крупа и манная – это один и тот же продукт. Да разница в пользе большая... Возможно все дело именно в том, что пшеничная крупа – это в основном продукт твердых сортов пшеницы, а часть продаваемой в России манки сделана из мягких сортов. А возможно, это связано с технологическими особенностями производства.

Польза и вред манной каши — всегда актуальная тема для различного рода дискуссий и исследований специалистов. Манная каша – калорийный продукт, благодаря чему она очень хорошо насыщает организм и обеспечивает его достаточным количеством энергии. Крупа позволяет легко и быстро полноценно накормить организм. Это свойство незаменимо в послеоперационный период. Помимо энергии, манная крупа содержит и определенное количество витаминов и минеральных веществ. Среди витаминов первенствуют витамины группы В (В1, В2, В6, В9), витамины Е, РР. Среди минеральных веществ можно назвать калий, фосфор, серу, железо. Манная каша является щадящим продуктом при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Прибавим к этому способность (характерную только для этого продукта) всасываться в нижних отделах кишечника, что является несомненной пользой манной каши для пожилых людей.

Кажется, что такой известный продукт не может быть вреден для здоровья. А вот современные педиатры **предостерегают родителей** от чрезмерного использования манной каши в рационе детей.

В манной каше содержатся фитины, которые препятствуют полноценному всасыванию кальция в организме. При недостатке кальция организм начинает забирать его у костных тканей, так как уровень кальция в крови должен быть постоянным. Без этого возможны судороги, плохая свертываемость крови, повышенная возбудимость, проблемы с работой сердечной мышцы. У маленьких детей, костная ткань которых еще только формируется, ни в коем случае нельзя допустить недостатка кальция. В связи

с этим педиатры рекомендуют родителям вводить кашу из манной крупы в рацион ребенка не ранее 1.5 лет и использовать ее не более 2 раз в неделю.

Кроме того, в манной крупе присутствует растительный белок глютен, который может вызывать у маленьких детей проблемы деятельности желудочно-кишечного тракта и различные аллергии.

Манка имеет гликемический индекс, сопоставимый с чистой глюкозой, т.е. при употреблении дает большой выброс инсулина. Поэтому манка способствует набору лишнего веса у здорового человека и недопустима для диабетиков - как все изделия из пшеничной муки (мягких сортов).

**Вывод:** манку рекомендуют людям с различными нарушениями в пищеварительной системе, поскольку она обладает мягким обволакивающим действием и способностью успокаивать язвенные, гастритные боли и спазмы. При кормлении детей надо помнить, что эта каша снижает усвоение витамина D, кальция и железа. Лучше не употреблять манную кашу чаще, чем два раза в неделю. Так же она калорийна, поэтому людям, сидящим на диете, лучше от неё отказаться.

### ➤ **Кукурузная каша**



В нашей стране кукуруза появилась чуть меньше столетия тому назад, поэтому этот продукт не имеет давних традиций приготовления в русской кухне. Питание для долголетия, укрепляющим здоровье, является крупа, производимая в результате переработки кукурузных зерен. Это легкоусвояемая пища. Благодаря содержащимся в кукурузной крупе пищевым волокнам, кукурузная каша способствует подавлению гнилостных процессов, протекающих в кишечнике. Крупа, полученная в результате помола зерен «царицы полей», входит в категорию гипоаллергенного продукта. Эта характеристика продукта особенно важна при составлении рациона для детей.

Кукурузная каша рекомендуется для профилактики заболеваний сосудов и сердца. Одной из наиболее важных особенностей кукурузной каши (при употреблении её в пищу регулярно) является снижение уровня холестерина в крови, таким образом, значительно снижается риск инфаркта или инсульта. Кукурузная крупа, польза которой заключена в большом количестве содержащихся в ней витаминов и минералов, включает в свой состав также углеводы и каротин. Именно поэтому данный продукт рекомендован к употреблению в пищу людям пожилого возраста и тем, чей образ жизни малоподвижен. Каша, приготовленная из кукурузной крупы, обладает малой калорийностью, поможет тем, кто желает сбросить лишний вес.

Кукурузная крупа – это спасение для людей, страдающих непереносимостью такого вещества, как глютен. Этот элемент есть почти во всех других крупах. Кукурузная каша в этих случаях становится просто незаменимым источником тех полезных веществ, которые человек не может получить из других злаковых культур.

В кукурузе присутствует элемент, отвечающий за замедление процесса старения – селен, благодаря чему любители кукурузной каши имеют такой здоровый и ровный цвет лица, крепкие, красивые зубы.

**Вред** этой крупы для определенной группы людей связан с влиянием её составляющих компонентов на желудок и кишечник. Гастриты, язвы, заболевания двенадцатиперстной кишки не позволят человеку насладиться вкусом этого удивительного продукта. Кроме того, из-за её низкой калорийности она не должна включаться в рацион тех, кто старается набрать нужный вес.

**Вывод:** принесет ли кукурузная каша пользу или вред вашему организму, зависит лишь от состояния вашего здоровья. А чтобы получить из зерен этой культуры максимум пользы достаточно просто захотеть её съесть. Чтобы приготовить кукурузную кашу надо набраться терпения. Обычная варка на воде способна отнять у хозяйки около часа драгоценного времени. Необычный вкус готового блюда способен привлечь далеко не каждого гурмана, но те, кому оно пришлось по душе, уже никогда не смогут заменить его любым другим продуктом.

## ***Каша быстрого приготовления***

Именно в оболочке и зародыше зерна сконцентрирована вся польза каши в виде витаминов и полезных веществ. В процессе изготовления каш быстрого приготовления, зёрна от оболочек и зародышей очищаются, шлифуются, дробятся, термически обрабатываются. В процессе преобразования обычной крупы в кашу быстрого приготовления **теряется почти всё полезное**, чем было богато зерно. Остаётся лишь много крахмала, быстро усваиваемого организмом и превращающегося в сахар. А от большого количества сахара пользы мало, разве что диабет и лишние килограммы.

Дополнительный вред, скрываемый в такой каше — это ароматизаторы и отдушки. Химическими добавками каше быстрого приготовления придаётся запах и вкус клубники, персика или банана. Лучше выбирать кашу быстрого приготовления без таких добавок и отдавать предпочтение кашам с сухофруктами или орехами.

Но в ряде продуктов для быстрого перекуса каша быстрого приготовления является наименее вредной. Поэтому лучше отдавать предпочтение ей, нежели хот-догам, лапше быстрого приготовления и чипсам.

**Все же вред каши минимален. Главное – не переедать! На чаше весов определенно перевешивает польза. При отсутствии**

противопоказаний, при правильном приготовлении и умеренном употреблении каша может стать не только питательным, но и лечебным продуктом и предотвращать многие заболевания.

**Рецепт:** Каша сборная слоеная (время приготовления 1 час)

*Продукты: по 1/2 стакана гречневой, рисовой и пшеничной крупы, 3 яйца, 2.5 ст. ложки сахара, 3/4 стакана воды, 1 стакан молока, горсть ягод (малины, черники, клубники) соль - по вкусу.*

- 1. Сварить гречневую кашу на воде, добавив соль и 1/2 ст. л. сахара.*
- 2. Сварить рисовую кашу на 1/2 стакана молока, добавив соль и 1/2 ст. л. сахара.*
- 3. Сварить пшеничную кашу на оставшемся молоке, добавив соль и 1/2 ст. л. сахара.*
- 4. Желтки отделить от белков, добавить в каждую кашу (по одному желтку) и хорошо перемешать*
- 5. Белки отделить от желтков и взбить с 2 ст. л. сахара в крепкую пену.*
- 6. В глубокую огнеупорную форму выложить слоями: рисовую кашу, взбитые белки и ягоды, гречневую кашу, взбитые белки с ягодами, пшеничную кашу, сверху белки.*
- 7. Поставить кашу в разогретую до 160°C духовку и запечь до готовности безе.*

## *Литература*

<http://eko-jizn.ru/?p=5811>

[http://www.kamelek.com/Grechka\\_\\_\\_vkusno\\_\\_\\_a\\_polezno\\_li\\_\\_\\_Vred\\_i\\_polza](http://www.kamelek.com/Grechka___vkusno___a_polezno_li___Vred_i_polza)

<http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru/2935-vred-i-polza-grechnevoy-kashi.html>

<http://www.altmedpribor.ru/2010/03/19/gmo/> (греча без ГМО)

<http://sovetadieta.ru/pshennaya-kasha-polza-i-vred/>

<http://ice-cherry.com/pitanie/fakty-o-ede/pshennaya-kasha-polza-i-vred#ixzz2nu2eibR4>

<http://www.saharniy-diabet.com/psheno-pshennaya-kasha-pri-saharnom-diabete>

<http://foodinformer.ru/products/kashi>

<http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-49551/>

<http://natpit.ru/zlaki/polza-risovoy-kashi-i-kak-vybrat-ris-dlya-kashi>

[http://www.rusmedserver.ru/produkt/Gerkulesovaya\\_kasha.html](http://www.rusmedserver.ru/produkt/Gerkulesovaya_kasha.html)

<http://www.blog-travuscka.ru/zdorovoe-pitanie/v-chem-zhe-polza-kashi-kotoruyu-my-edim.html>

<http://www.inflora.ru/diet/diet411.html>

<http://www.poelidovolen.ru/parents/goodfood/21>

<http://blogozdorovie.ru/polza-i-vred-mannoi-kashi/>

Владимир ТАТОЧЕНКО, профессор, журнал "Здоровье" №2, 2001

<http://www.syl.ru/article/84087/kukuruznaya-kasha-polza-i-vred-dlya-zdorovya>

<http://yagurme.com/%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%B4-%D0%BA%D0%B0%D1%88%D0%B8.aspx>

<http://www.likefoods.ru/kasha/polza-i-vred-kashi.html>

<http://www.ja-zdorov.ru/blog/polza-i-vred-kashi-dlya-zdorovya/>

<http://yagurme.com/%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%B4-%D0%BA%D0%B0%D1%88%D0%B8.aspx>