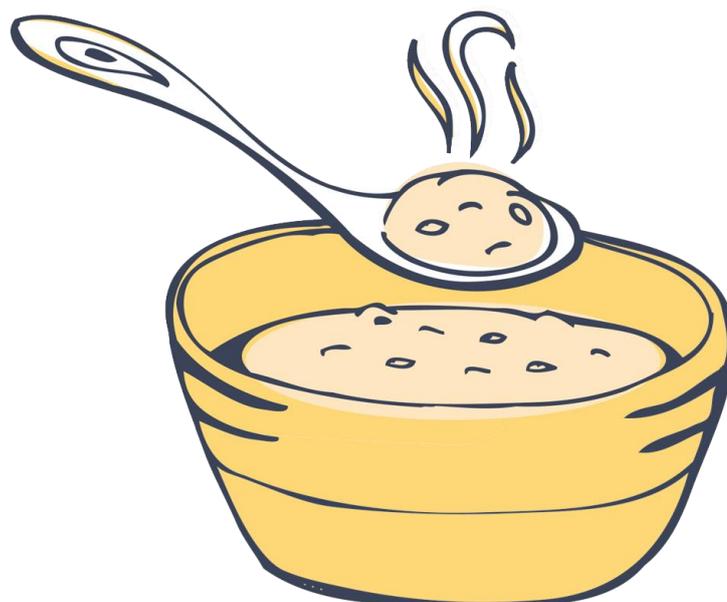


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа №11 имени Героев воинов-интернационалистов города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области
структурное подразделение «Детский сад «Надежда»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Полезные свойства каши»



г.Новокуйбышевск, 2021 г.

Чем полезны каши

- Основой их состава являются углеводы, которые усваиваются организмом неспешно, надолго сохраняя ощущение сытости.
 - Содержат белковые соединения, которые необходимы для нормального роста и развития организма, в том числе регенерации и омоложения клеток.
 - Являясь растительным продуктом, имеют богатые запасы клетчатки, важной для обеспечения качественной переработки пищи органами пищеварения и для эффективного очищения организма от продуктов распада.
 - В составе зерна имеются столь ценные соединения, как антиоксиданты, которые изымают из обращения в организме свободные радикалы, защищая тем самым его от их разрушительного воздействия.
- Из-за отличия свойств у каждой из круп определять, какие каши самые полезные, нужно самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

Витамины в крупах и полезные вещества

Крупы относятся к дарам природы, благодаря чему они столь богаты витаминами и минеральными соединениями, каждое из которых имеет свою ценность в плане обеспечения нормального функционирования организма.

1. **В-витамины** – необходимы для обеспечения иммунной защиты, влияют на углеводный обмен и кроветворение, регулируют процессы нервного возбуждения, полезны для кожи и ее производных (ногти, волосы).
2. **Вит. Р** – укрепляет сосудистую систему, задействован в окислительно-восстановительных процессах, проявляя антиоксидантные свойства.
3. **Вит. РР** – участвует в метаболических процессах и синтезе ферментов, улучшает микроциркуляцию крови, проявляет антиаллергические свойства.
4. **Калий** – регулирует кислотный, водный и осмотический баланс, поддерживает условия для нормальной мышечной работы.
5. **Кальций** – обеспечивает структуру костей и зубов, осуществляет регуляцию процессов на уровне клеток, участвует в контроле гормонального синтеза.
6. **Железо** – обеспечивает кислородный обмен и некоторые другие процессы.
7. **Магний** – участвует в регуляции нервной системы, необходим для синтеза белка и АТФ, задействован в ферментативных реакциях, обеспечивает нормальную работу сердечной и кишечной мускулатуры, сосудов, желчного пузыря.
8. **Цинк** – принимает участие в газовом обмене, необходим для процессов синтеза гормональных соединений и для обеспечения репродуктивной функции у мужчин, проявляет свойства антиоксиданта.
9. **Фосфор** – входит в состав костной ткани и зубной эмали, необходим для мозговой активности и работы почек.
10. **Селен** – обеспечивает иммунные реакции, оказывает противоокислительное действие, важен для эндокринной и сердечно-сосудистой деятельности.

Какие каши самые полезные — полезные свойства

Каши незаменимы в диетическом питании. С их помощью достигают различных эффектов: оздоровление, похудение, набор веса, предупреждение обострения заболеваний и т. д.

Но они достойны занимать почетное место и в повседневном рационе здорового человека. Крупы необходимы, чтобы сделать питание полноценным, разнообразным и сбалансированным. Нужно только выяснить, какие каши самые полезные.

1. Гречневая каша

Гречневая крупа является поистине удивительным продуктом. В ней много клетчатки витаминов (В-группы, Е, РР), аминокислот и минеральных соединений.

Она незаменима для диетического питания при похудении и диабете (не вызывает скачки уровня сахара в крови). Также гречневую кашу рекомендовано включать в вегетарианский рацион из-за высокого содержания в зерне гречихи растительных белков (до 18%).

Медики рекомендуют ограничивать употребление гречки при наличии гастрита и язвенных заболеваний.

2. Овсяная каша

Недаром овсянку называют кашей для красоты, ведь она отличается богатейшим набором витаминных соединений, микро- и макроэлементов.

Но еще ее ценность в высоком содержании нерастворимой клетчатки, которая очень эффективно очищает организм от холестерина и скопления шлаков.

При выборе сорта крупы для приготовления каш, следует отдавать предпочтение цельным зернам и крупному помолу.

Вот почему лучше использовать не овсяные хлопья, а геркулесовую крупу. Употребление овсянки благоприятно отражается на состоянии здоровья при поражениях ЖКТ.

3. Перловая и ячневая каши

Перловую крупу получают путем обработки (шлифования) ячменных зерен. Это цельнозерновой продукт, в отличие от ячки, где сырье измельчается.

На сегодняшний день в нашем обществе сложилось предубежденное отношение к перловке, она давно попала в разряд казенной еды. Но, к счастью, от этого не утратила своих полезных свойств.

В ней масса витаминов (В, А, Е, К), а фосфора больше, чем в других зерновых. Перловка очищает сосуды, поднимает гемоглобин, является антиоксидантом. Перловая крупа оказывает противовирусное действие.

Она участвует в синтезе коллагена – белка, который обеспечивает эластичность кожи и является залогом прочности хрящей и сухожилий.

Перловка — сытное и вкусное блюдо, при условии, что его приготовят правильно.

Предварительно крупу следует обязательно замочить, желательнее на всю ночь, промыть и варить под действием пара очень долго, часов шесть.

Конечно, ячневая каша, частицы которой достаточно мелкие, готовится намного быстрее.

Предостережения: относиться с осторожностью при наличии повышенной кислотности и склонности к запорам.

4. Пшеничная каша

Для приготовления пшеничной каши используют минимально обработанные целые зерна, что позволяет в готовом продукте сохранить больше полезных свойств исходного сырья.

В пшене много калия, есть витамины (А, РР и В-группы), аминокислоты, клетчатка. Пшенная каша предупреждает появление атеросклеротических образований, способствует очищению организма, помогает усвоению вит. D. Противопоказания: сахарный диабет, панкреатит, нарушения в работе щитовидной железы, воспаление толстого кишечника, пониженная кислотность.

5. Кукурузная каша

Кукурузная каша очень сытная. Она отличается высоким содержанием соединений железа, магния и кальция. Здесь есть витамины (РР, А, Е), сахара, крахмал, клетчатка. Продукт способствует укреплению иммунной системы, очищает организм, благотворно влияет на работу сердца, неплохо усваивается. Предостережения: вызывает ощущение тяжести в желудке, может провоцировать аллергические проявления, противопоказана при панкреатите и проблемах с желудком.

6. Рисовая каша

У нас принято использовать белую шлифованную крупу. А она не отличается высокой степенью полезности. В этом плане предпочтительным будет готовить блюда из бурого и неочищенного рисового зерна, которое отличается низкой калорийностью и способностью эффективно «изгонять» шлаки из организма.

Однако и белые сорта риса не столь бесполезны. Рисовая каша отличается невысоким содержанием белка, что делает ее ценным продуктом при наличии определенных заболеваний. Кроме того, этот продукт покрывает слизистую кишечника и желудка, защищая ее от агрессивного воздействия пищеварительных соков.

Это делает полезным включение рисовых блюд в рацион при наличии проблем с ЖКТ. Также известно, что рис способствует выведению солей. Но в этом не только плюс. При длительном применении рисовой диеты следует учитывать этот момент и своевременно восполнять солевые запасы.

Рисовая каша не вызывает аллергии. Также ее рекомендуют при расстройствах пищеварения.

7. Манная каша

Манная каша представляет собой измельченные пшеничные зерна. В ней присутствуют как минеральные соединения, так и витамины (РР, Е, группы В), белки и углеводы. А вот с клетчаткой дела обстоят совсем плохо.

У манки много плюсов. Она сытна, легко усваивается, очень быстро готовится и потому сохраняет всю полезность.

Это отличное диетическое блюдо, необходимое для людей, имеющих заболевания органов пищеварения. Кроме того, манная каша оказывает позитивное действие на работу кровеносной системы.

Но есть здесь и ряд минусов. Так, манка противопоказана при наличии избыточного веса. Не рекомендуется данное блюдо и малышам первого года жизни. Здесь высокое содержание глютена (клейковины). Потому манную кашу нельзя есть при наличии непереносимости данного соединения.

Также в манке присутствуют вещества, которые снижают активность кишечных ворсинок и тормозят всасывание. В связи с этим частое присутствие данного блюда в рационе вызывает сбои в кишечных процессах и нарушение местной микрофлоры. Манка может вызывать аллергию.

В продаже имеется также цельнозерновая и дробленая крупа (булгур, арнаутка).

Незлаковые каши

Чтоб разбавить каждодневный рацион, можно ввести в него нетрадиционные, но вкусные и полезные каши, изготовленные из незлаковых культур.

8. Гороховая каша

Всем известно, что бобовые содержат большое количество растительных белковых соединений. Это делает их незаменимым продуктом. Особенно для вегетарианцев. Гороховая каша – непривычное, но вкусное и сытное блюдо, богатое белками, витаминами и минералами.

Противопоказания: способствует избыточному образованию газов, может вызывать вздутие живота; нельзя есть при диабете, проблемах с почками и ЖКТ, а также при подагре.

9. Льняная каша

Каша из семян льна богата белком, омега кислотами и калием. Она оказывает благотворное влияние на иммунитет, работу сердца, органы пищеварения, нормализует гормональный баланс, дает антиоксидантный эффект, способствует похудению. Не вызывает аллергии и не имеет особых противопоказаний.