



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

В каше – здоровье наше!

Во все времена каша считалась продуктом оздоровления организма. Благодаря богатому содержанию в крупах белков и углеводов, каша обеспечивает организм энергией. А органические кислоты и клетчатка помогают усваивать жиры, выводить токсины, шлаки, тяжелые металлы. Поскольку каша из любой крупы является ценнейшим, необходимым для поддержания здоровья, продуктом питания, люди, стремящиеся вести здоровый образ жизни, включают в свой рацион питания это простое, доступное и полезное для организма блюдо. Каша, съеденная на завтрак, зарядит энергией, улучшит умственные способности, повысит работоспособность.



ГРЕЧНЕВАЯ КАША является одной из самых полезных. Гречка – источник клетчатки, магния, кальция, калия, железа, витаминов E, PP, B1, B2, фолиевой и органической кислот, а также многих других важных для организма микроэлементов. Особенно много в гречневой каше рутина, который укрепляет стенки кровеносных сосудов, снижая риск развития ишемической болезни сердца, инсультов и инфарктов. Гречка – залог нормального давления и невысокого уровня холестерина, который она понемногу «изживает» из организма. Гречневая каша должна присутствовать в рационе питания детей, поскольку она важна при формировании нервной и костной систем. А взрослым эта каша станет отличным подспорьем при похудении, ведь даже небольшое ее количество вызывает чувство сытости. Гречневую кашу предпочтительнее не варить, а запарить кипятком, укутать и оставить в такой своеобразной «баньке» на 2–3 часа.

ОВСЯНАЯ КАША это кладезь полезных веществ, таких как клетчатка, белки, витамины C, A, PP, E, группы B, магний, фосфор, фтор, кальций, калий, никель и другие важные минералы, а также биотин, пектины и другие питательные вещества. Овсянка – лечебная каша для тех, кто страдает болезнями желудочно-кишечного тракта. Она нормализует кислотность и чистит организм, способствует снижению уровня холестерина в крови, предотвращает развитие атеросклероза. Овсянка считается «кашей красоты» – регулярное ее употребление делает кожу более чистой и гладкой, улучшая ее цвет. Если готовить овсянку не из хлопьев, а из цельного зерна, то можно одной тарелкой обеспечить свой организм суточной дозой таких общепризнанных антиоксидантов, как селен и витамин «молодости и красоты» – витамин E.

ПШЁННАЯ КАША повышает работоспособность, придает силы. В пшеничной крупе содержится много меди, улучшающей эластичность тканей, и кремния, который совместно с кальцием, необходим для зубов и костей. Каша влияет на обменные процессы организма. Богата витамином D, который укрепляет ногти и волосы. Эта каша крайне необходима в рационе людей, страдающих желудочно-кишечными и сердечными заболеваниями – в ней содержится рекордное количество калия, витаминов A, B1, B2, B5 и PP, а также клетчатки и нескольких видов крахмалов и аминокислот.

РИСОВАЯ КАША в первую очередь хороша тем, что она гипоаллергенна, станет подспорьем для тех, кто плохо переносит белок. Содержит витамины группы B и PP, а также тиамин, каротин, железо, цинк, йод и прочие важные для здоровья микроэлементы. В рисе много крахмала и сложных углеводов, которые поддержат организм в тонусе весь день. Также в рисе присутствуют восемь важнейших для нашего организма аминокислот – аргинин, гистидин, лизин, лецитин, метионин, триптофан, холин и цистин. Кроме того, рисовая каша еще и одна из самых низкокалорийных каш, поэтому диеты на рисе – одни из самых эффективных.

МАННАЯ КАША полезна для тех, у кого большой желудок или кишечник. Одним из ее свойств является обволакивающий эффект, который предотвращает повреждение этих органов. В манной каше мало клетчатки, поэтому она не нагружает желудочно-кишечный тракт и относительно мало витаминов. К тому же, манка снижает усвояемость витамина D, поэтому есть ее чаще, чем два раза в неделю не стоит.

ПЕРЛОВАЯ КАША богата фосфором и лизином, способствует хорошей работе головного мозга и улучшает состояние кожного покрова. Она очень питательна и способна поддерживать в тонусе организм, нагруженный большой физической активностью. Помогает обмену веществ, необходима для мозговой деятельности. В этой каше содержится достаточно большое количество лизина – аминокислоты, оказывающей противовирусное действие и помогающей организму в выработке коллагена, обеспечивающего здоровую, гладкую и упругую кожу. Регулярное употребление перловки предотвратит ожирение и будет бороться с токсинами в организме.

ЯЧНЕВАЯ КАША отличный диетический продукт, который поможет поддержать фигуру стройной, очистить организм от шлаков и токсинов, поэтому она очень полезна для печени, а также поможет удалить из организма лишний холестерин и бороться с холестериновыми бляшками. Содержит витамины A, B, D, PP.