



Про кашу не забудешь – здоровым будешь!

**Все зерновые, из которых варят
каши объединяет одно –
они богаты ценным растительным
белком, «медленными углеводами»,
клетчаткой, ферментами,
витаминами А, В, Д, Е, В.**



**Каши полезны тем, что быстро
насыщают организм, заряжают организм
необходимой энергией, восстанавливают
работу пищеварительной системы,
естественно очищают организм от
токсинов, укрепляют иммунную систему.**

Запомни ! На завтрак полезно есть каши!



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

Кармашки

растение

крупа

каша

добавки

растение

крупа

каша

добавки

растение

крупа

каша

добавки



КАША ПШЁННАЯ



Чем полезна каша из проса?

КБЖУ
(на 100 г):

378 ккал
11 г белков
4,22 г жиров
72,8 г углеводов
8,5 г клетчатки



Витамины
(% от дневной нормы):

медь – 83,3
марганец – 71,0
фосфор – 40,7
железо – 30,1
магний – 28,5

Пшено – источник сложных углеводов, флавоноидов и незаменимых аминокислот.

Содержание в ней клетчатки нормализует работу ЖКТ, очищает организм от шлаков, токсинов и снижает уровень холестерина в крови.



КАША ПЕРЛОВАЯ



ПЕРЛОВКА

Каша из перловки — традиционное российское блюдо. Для получения крупы зерна очищают от шелухи, затем обрабатывают так, что остается только эндосперм. После шлифуют крупинки друг о друга, так что они становятся гладкими и похожими на жемчужинки — перлы.

Чем полезна каша из ячменя?

Перловая крупа содержит 9,3% белка, 73,7% углеводов, 1,1% жира и почти весь необходимый организму набор полезных веществ: Витамины группы В, А, РР, Е, макро- и микроэлементы, фосфор, железо, натрий, калий, кальций, магний, марганец, медь.

Перловая крупа — лидер по количеству фосфора, в ней содержится также большое количество лизина. Эта аминокислота оказывает противовирусное действие, поддерживает жизненный тонус организма, участвует в выработке коллагена.

Перловая крупа особенно полезна людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, так как в ней много клейковины — белкового вещества хлебных зерен.

Ячневую крупу получают из дробленого, но не шлифованного ячменя, поэтому клетчатки в ней больше, чем в перловкой, а также много белков, жиров, углеводов, ферментов, витаминов В, D, Е, РР, кальция, магния, фосфора, и железа.



КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ



**Овсяная крупа —
это пропаренные недробленые овсяные зерна,
очищенные от оболочки и шлифованные.**

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ — это пропаренная и уплощённая овсяная крупа. Цельнозерновые хлопья могут быть большой толщины и для приготовления каши требуется продолжительная варка. Овсяные хлопья быстрого приготовления получают из крупы, нарезанной на маленькие кусочки перед пропариванием и расплющиванием.

Растворимая овсяная каша уже приготовлена и высушена, часто с подсластителем, таким как сахар, и вкусовыми добавками. «ГЕРКУЛЕС» — это торговое название овсяных хлопьев, которые получают через очистку зерна, отделения его от зародышей, пропаривания и сплющивания. Такие хлопья содержат медленные углеводы, а также большое количество полезных пищевых волокон и питательных веществ, варятся они примерно 15-20 минут.

Чем полезна каша из овса?

Овсяную крупу считают одной из самых полезных и питательных круп. В ней около 12% белка, 65% углеводов, почти в два раза больше ценных растительных жиров, чем в гречке — 5,8%.

Овсянка содержит пищевые волокна — бета-глюканы, связывающие холестерин, микроэлементы — магний, фосфор, кальций, железо, натрий, цинк; витамины группы В, РР, Е; аминокислоты и антиоксиданты, повышающие сопротивляемость организма.

Протеины, входящие в состав овсянки, способствуют развитию мышечной массы.



КАША ГРЕЧНЕВАЯ



Существует несколько фракций гречневой крупы:

ЯДРИЦА — после созревания ядра отделяют от лузги с минимальным механическим воздействием.

Получают крупные пирамидальные крупинки зеленого цвета, после обжарки — коричневого.

ПРОДЕЛ (сечка) — дробленная на 2-4 части ядрица.

СМОЛЕНСКАЯ КРУПА — измельченный продел, размер крупинок — почти как у манки.

Хлопья - производят их двумя способами: с помощью расплющивания или тонкой нарезкой.

Чем полезна каша из гречихи?

Гречневая крупа — лидер среди злаков по содержанию витаминов группы В, которые помогают бороться со стрессами и бессонницей.

Гречневая каша — одна из самых полезных, она очень питательная, обладает антитоксическими свойствами, помогает выводить из организма лишний холестерин и ионы тяжелых металлов.

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний гречка тоже хороша.



КАША ПШЕНИЧНАЯ





КАША МАННАЯ



**ПШЕНИЦА — символ России.
Без этого злака нам никуда:
из него изготавливают множество продуктов,
и то, что получается на выходе, зависит от типа,
сорта и способа обработки зерна.**

ПШЕНИЦА: пшеничка, булгур, кускус, полба, спельта, манка
Также необходимо помнить, что такие продукты имеют в составе глютен, поэтому людям, по каким-то причинам избегающим его, они не подходят.

Чем полезна каша из пшеницы?

Пшеничная крупа изготавливается из твердых сортов пшеницы и считается уникальным источником энергии, особенно для тех, кто ведет активный образ жизни.

**В манной крупе много крахмала — 73%, белка — 11,3%,
но почти нет клетчатки — 0,2% и жира — 0,7%.**

Манная крупа содержит витамины В1, В2, В6, Е, минеральные вещества — калий, кальций, натрий, магний, фосфора.

Манная каша калорийная, питательная и хорошо усваивается организмом, поэтому диетологи любят рекомендовать ее при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и в послеоперационном периоде.





