

# **Каша - здоровье наше!**

Крупа — это чрезвычайно ценный продукт питания, из которого готовят каши и супы. Крупа состоит либо из дробленых, либо из целых зерен злаковых и бобовых культур.

Существует большое количество видов круп. Преимущественно крупа вырабатывается из зерен злаковых и так называемых крупяных культур: гречневая крупа, ячневая крупа, манная крупа, овсяная крупа, рис, перловая крупа, пшено, пшеничная крупа. Также существует несколько видов крупы из бобовых растений: горох, чечевица.

Мы каждый день готовим каши, но при этом абсолютно не задумываемся, чем полезны крупы и какие особенности приготовления круп. В этой статье мы расскажем о видах круп, их особенностях, о полезных крупах и секретах их приготовления.

И начнем мы, конечно же, с пшеничной крупы.

**1. Пшеничная крупа** представлена двумя видами:

§ крупа из яровой пшеницы (желтого цвета "арновка") крупного и мелкого помола;

§ крупа из озимой пшеницы (серого цвета) мелкого помола.

Пшеничная каша: польза

Каша из проросшего зерна пшеницы известна давно. В оболочке зерен, которая на хлебозаводах идет на изготовление отрубей, сконцентрировано большое количество витаминов группы В и жизненно важных микроэлементов. Все это сохраняется и в проросших зернах.

**2. Гречневая крупа** в ассортименте круп по праву является хозяйкой. Этот злак пришел к нам из Азии или из Греции, да так пришел, что стал просто славянской едой. Крупа отличается мягкостью, калорийностью, содержанием достаточного количества микроэлементов, особенно железа, рутина, растительного белка, а также источником углеводов (энергоносителя организма). Гречневая крупа богата витаминами, а по количеству углеводов, белков и жиров она не имеет преимуществ перед другими крупами. Но ее белки по своему аминокислотному составу считаются наиболее полноценными. Гречка богата лецитином, что обуславливает ее применение при заболеваниях печени.

Гречневая каша: польза

В лечебных целях крупа используется также при дисбактериозе (как уже упоминалось выше), а также в следующем наборе продуктов для поднятия гемоглобина: черная смородина с сахаром (лучше с медом) плюс гречневая мука - все перемешать и принимать до еды.

**3. Манная крупа** изготовлена из переработанной промышленным способом пшеницы.

Польза и вред манной каши

Недостатком крупы (каши) является то, что при переработке в отходы производства с кожурой уходит важный элемент - кремний. Когда варят кашу на молоке, то из-за отсутствия этого элемента в крупе с молоком в организме ребенка происходит нежелательный биохимический процесс

**4. Перловая крупа** представляет собой прошедший промышленную обработку ячмень крупного помола. Первые упоминания о применении ячменя в пищу относятся еще ко временам Древнего Египта (4500 лет). Очень широко ячмень применяется в пивоварении.

Польза перловой каши. Отвар ячменного зерна обладает смягчающими и обволакивающими свойствами, и применяется при воспалении желудочно-кишечного тракта и сильном кашле.

**5. Ячневая крупа** представляет собой переработанный ячмень мелкого помола. Промыть так же, как и перловую крупу, после этого подсушить на сите.

Ячневая каша: польза. Это ценный низкокалорийный продукт для тех, кому противопоказан лишний вес.

**6. "Король северных полей" - овес.** Этот продукт особенно любим и желателен в детском питании. Хотелось только указать несколько важных моментов. В продаже есть цельные зерна и хлопья "Геркулес". Польза геркулесовой каши как каши быстрого приготовления

Овсяная каша: польза. Из измельченных до состояния муки цельных зерен получают настой для восстановления железистой поверхности кишечника. Также настой из овса полезен в детском питании, особенно для грудных детей. А еще он необходим для облегчения лекарственных аллергий, анемии, при хронических болезнях легких и для заживания лекарств. Овсяная крупа, геркулес (пропаренные и сплюснутые зерна овса), толокно (мука из овсяных зерен) по количеству растительного жира (6,2%) превосходят все другие крупы и поэтому наиболее калорийны. В них много магния, фосфора.

**7. Рис - "хлеб востока".** На родине к нему добавляют 300- 400 съедобных растений. В продаже есть немало экзотических сортов риса: это предмет отдельного разговора. Здесь хотелось бы обратить внимание на другие важные моменты. Рис выращивается на очень влажной почве. Рис в кулинарии хорош в сладких, мясных блюдах, а также как основа салатов.

**8. Пшеничная крупа** изготавливается путем отшелушивания проса, завезена с юга. Для подготовки к варке перебирают, моют особо тщательно при температуре воды от 40 С до 60 С, постепенно повышая температуру воды для удаления мучеля, придающего готовым изделиям горечь.

**9. Кукурузная крупа (маис).** Из кукурузной крупы готовят каши, запеканки, которые при включении в рацион могут в некоторой степени снижать процессы брожения в кишечнике.

**10. Отруби** - это ценный продукт, получаемый после промышленной переработки пшеницы, овса и ячменя.

**11. Горох** несколько ограничен в применении из-за некоторых своих качеств. Дело в том, что при вызревании в последние 10-12 дней в зернах появляются вещества, которые при употреблении тормозят процесс пищеварения (всем знаком эффект "вспучивания" после съедания тарелки горохового супа). Гороховая каша - польза

Недозревшие бобовые, например, зеленый горошек, являются очень ценными продуктами, содержащими растительный белок, витамин Е и другие полезные вещества. В створках-лепестках гороха в состоянии молочной спелости содержится витаминная составляющая - фолиевая кислота. Этот витамин участвует в процессах кроветворения, повышает иммунитет, он очень полезен будущим мамам и детям.

**12. Фасоль** незаслуженно забыта, а зря: в ее состав входит более 10 витаминов и микроэлементов. Зеленая стручковая фасоль имеет лечебные свойства. Ее рекомендуют употреблять людям при обменных заболеваниях, таких как диабет.