

Автор: Н.Хаванова, врач – валеолог отдела общественного здоровья



Согласно письму Палаты представителей Национального собрания Республики Беларусь, касающегося темы: «Проблемы здорового питания населения Республики Беларусь» мало внимания уделяется вопросам здорового питания в СМИ, отмечается низкая информированность населения по данной проблеме. В связи с этим просим вас открыть рубрику «Путь к здоровью через здоровое питание», которую ежемесячно будут освещать специалисты ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» и УЗ Речицкая ЦРБ.

О пользе каш.

В старину незаменимым блюдом в каждом доме считались каши. Все каши, которые существуют на свете, полезны, но каждый вид каш действует на организм по-разному: все зависит от состава кислот, содержащихся в каше, а также от их способности связывать вредные вещества. Крупа в первую очередь является клетчаткой, причем с большим содержанием органических веществ. Пестициды, тяжелые металлы и другие негативные для нашего организма вещества притягивают к себе органические вещества. Поэтому особенно полезны каши тем, кто подолгу работает во вредных условиях, пожилым людям, будущим мамам, детям. Каши дают ощущение сытости, легко усваиваются. Каша, съеденная на завтрак, поможет избежать чувства голода до самого обеда. Наконец, [каша – незаменимое блюдо в постные дни](#).

[Каши бывают рассыпчатые, вязкие и жидкие](#) (от соотношения крупы и количества жидкости), отлично сочетаются с молочными продуктами. Эти продукты являются важнейшими источниками сложных углеводов и витаминов группы В. Содержащиеся в крупах витамины и микроэлементы позволяют повысить защитные силы организма, а углеводы, которыми богаты крупы, идут на покрытие наших энергетических затрат.

Теперь подробнее о влиянии каш на здоровье человека.

Гречневая каша: улучшает пищеварение, так как содержит пектины, очень полезна для поджелудочной железы и печени, в ней много железа. Гречневая каша быстро усваивается и содержит малое количество калорий, поэтому очень хороша для ужина.

Овсяная каша: чемпион по полезности для женского организма: снижает риск возникновения рака, препятствует возникновению язвы желудка и гастрита. Такое богатство полезных веществ повышает иммунитет, помогает преодолевать депрессии. Овсяная каша способствует укреплению кости и поддержанию кровяного давления, что особенно важно для женщин пожилого возраста. Эта каша рекомендуется при склонности к дерматиту. Очень благотворно влияет на состояние женской кожи.

Рисовая каша выводит жировые шлаки и благотворно влияет на нижние отделы кишечника. Она содержит белок, углеводы, витамины группы В, микроэлементы. Самым полезным видом риса считается коричневый, дикий, длинный среднеазиатский рис. Людям, у которых работа связана с риском отравления свинцом или мышьяком, особенно рекомендуется есть рисовую кашу.

Манная каша: содержит меньше всего витаминов. Она рекомендуется людям с больным кишечником или желудком, так как переваривается она очень легко из-за отсутствия клетчатки. Полезна пожилым людям и тем, кто хочет поправиться. Манная крупа сама по себе готовится из очищенных от оболочки зерен пшеницы. В оболочке содержится больше всего витаминов, поэтому манка не очень богата ими. Но оставшиеся витамины хорошо сохраняются после варки, так как не успевают разрушиться из-за быстрого приготовления.

Перловая каша содержит кальций, магний, лизин (оказывает противовирусное действие и способствует повышению прочности костей и сухожилий). Улучшает состояние кожи. Почти в два раза превосходит другие злаки по содержанию фосфора. Фосфор способствует увеличению мышечных сокращений, поэтому крайне необходим спортсменам и людям, занятым физическим трудом. Перловая каша необходима для нормальной работы мозга и сбалансированному обмену веществ. Перловку следует съедать сразу после приготовления, так как после остывания она становится жесткой и невкусной.

Пшеничная каша дает дополнительную силу организму. В ней содержатся элементы, которые способны укреплять ткани. Например, медь, придающая тканям дополнительную эластичность, кремний, который помогает формированию костей и зубов. Для здорового цвета лица и нормального кровообращения пшенка одаривает женский организм железом. Также в ней содержится фтор, который отвечает за здоровье зубов, марганец, который способствует нормальному обмену веществ.

Каша может стать настоящим лекарством, она помогает бороться с болезнями сердца, сосудов, повышенной возбудимостью.

Отличным решением для очищения организма от ядовитых соединений фтора и хлора является кукурузная каша. Эта каша содержит витамины группы А, В, Е, РР, кремний и железо. Кукурузная каша также является низко аллергенным продуктом питания. Она рекомендуется при кишечных и сердечно-сосудистых заболеваниях.