



Вестник здорового образа

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Каши разные важны!

Для полноценной жизни человеку необходимо здоровое и сбалансированное питание, насыщенное комплексом витаминов, макро- и микроэлементов. Каша как раз отвечает всем этим требованиям, готовят её из различных видов крупы – белого и нешлифованного риса, овсяной, гречневой, ячневой, перловой, пшеничной, кукурузной. Они хорошо сочетаются с мясом, рыбой, грибами, овощами и даже с фруктами. Каши используют как самостоятельное блюдо, а также как десерт или гарнир для мясных и рыбных блюд. Каши полезны для организма в целом, так как содержат полиненасыщенные жиры и не содержат холестерина.

Фруктовая и овощная кожица уменьшает голод и помогает нам чувствовать себя сытым дольше. Это во многом связано с высоким содержанием клетчатки. Которая способствует поддержанию оптимальной микрофлоры кишечника. Помогает кишечнику бороться с воспалительными процессами, минимизирует возможность заболевания раком толстой кишки.

Перловая каша

Помогает защитным силам организма бороться с болезнетворными бактериями. Укрепляет зубы, волосы и ногти. Предотвращает запоры и образование камней в мочевом пузыре, почках, но может вызвать вздутие живота.

Овсяная каша

Такая каша регулирует работу сердечно-сосудистой системы, снижает уровень холестерина в крови, тем самым выступая профилактикой тромбозов. Улучшает внимание, умственную деятельность, память. Но эту кашу нельзя есть ежедневно, поскольку вещества в ее составе нарушают всасывание кальция.

Пшённая каша

Укрепляет стенки сосудов, нервную систему. Помогает вывести шлаки и токсины. Также является помощником в борьбе с лишним весом.

Кукурузная каша

Тонизирует нервную систему, помогает сохранить кожу упругой, волосы – блестящими, а зубы – прочными. Ускоряет обмен веществ, сжигает лишние калории.

Гречневая каша

Ценный диетический продукт с высоким содержанием белка, витаминов и минералов, особенно железа. Довольно медленно усваивается, поэтому чувство насыщения сохраняется надолго. Помогает снизить вес.



Манная каша

Обволакивает слизистую желудка, поэтому показана людям с проблемами пищеварения: гастритом, язвой, повышенной кислотностью и др. Способна унять боль при изжоге, укрепляет костную ткань, благотворно воздействует на развитие плода у беременных. Но, если страдаете запорами, лучше от манки отказаться.

Булгур

Это дробленые зерна пшеницы, высушенные и очищенные от оболочек после обработки паром. Так крупа сохраняет большую часть полезных веществ. Очень питательная: быстро насыщает, не перегружая при этом желудок.

Рисовая каша

Улучшает состояние кожи, волос, ногтей. Нормализует метаболизм, выводит токсины. Укрепляет нервную систему, в частности повышает устойчивость организма к стрессам. Стимулирует мозговую деятельность. Насыщена сложными углеводами, поэтому на долгое время заряжает энергией.

Кукурузная каша

Тонизирует нервную систему, помогает сохранить кожу упругой, волосы – блестящими, а зубы – прочными. Ускоряет обмен веществ, сжигает лишние калории.

Важно! Не очищенные от зерновой оболочки злаки содержат больше витаминов и микроэлементов.

Здоровое питание – это ограничение жиров, соли и легкоусвояемых углеводов, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса. Правильное питание может стать для вас решением многих проблем, связанных со здоровьем, как физическим, так и психологическим.