

## **Советы врача – педиатра В.Т. Левиной**

### **Польза каши в школьном питании**

Пожалуй, только став взрослым человек начинает осознавать, что такое польза каши. Большинство склонны к положительному мнению: каша богата крахмалом и белком, витаминами и микроэлементами, усваивается постепенно и не требует больших затрат времени на приготовление.

Топ-каши – это, конечно: манная, гречневая, рисовая, овсяная, пшенная и геркулесовая. Польза рисовой каши объясняется богатством клетчатки и витамина В, а гречневая известна своей низкокалорийностью. Составляющие овсяной каши нормализуют работу кишечника, манная каша способна вывести жиры, а пшенная лишние соли – она просто незаменима при мечтающих сбросить вес и при сердечно-сосудистых заболеваниях. Польза каши заключается еще и в источнике энергии – углеводах. К тому же это один из немногих продуктов, который рекомендуется детям с самого раннего возраста.

## Полезьа пшенной каши



Крупа издавна считалась привычной едой на Руси. Из нее варили похлебку, добавляя шпик, мясо, пассированный лук, картофель, масло или молоко с сахаром. Эта вкусная пища считалась сытной и полезной, такой она остается до сих пор.

Полезьа пшенной каши в ее питательных свойствах. Она очень калорийна, богата белком, витаминами. В ее составе присутствуют необходимое для организма железо, укрепляющий скелет кальций и другие полезные вещества. Крупа отличается от других продуктов низкой аллергенностью, благоприятно действует на желудок, а поэтому подходит для людей с заболеваниями ЖКТ.

## Полезьа гречневой каши



Крупа широко используется в кулинарии, ее любят многие хозяйки и домочадцы. Польза гречневой каши известна в медицине, она применяется в составе лекарственных препаратов, причем целебными свойствами обладает даже ее шелуха и семена. Крупу подарили нам Гималаи, откуда она быстро распространилась по всему миру.

Несомненная польза гречневой каши во внушительном составе полезных для здоровья веществ. В ней очень много цинка, калия и фосфора. Кроме того она богата кальцием, железом и йодом. Любимый гарнир в нашем рационе обладает свойствами восстанавливать капилляры. Его рекомендуют употреблять при скачках давления, болезнях сосудов, тромбозе, ревматизме и артрозе.

## Полезьа рисовой каши



Это одна из наиболее древних злаковых культур, возделываемых и употребляемых людьми в пищу. Наибольшее распространение рис получил на Востоке. Там без риса вообще трудно было представить себе любой прием пищи. В наших краях рис также сейчас хорошо распространен и почитаем, из него готовят многие блюда, поэтому польза и вред рисовой каши тоже давно и основательно изучены.

Эта традиционная для нас еда, приготовленная из риса малокалорийна. Поэтому польза рисовой каши в том, что она может быть одним из наиболее подходящих компонентов диет для снижения веса.

Рисовая каша сохраняет при термообработке все наиболее существенные вещества в составе этого злака. По этой причине польза рисовой каши заключается в наличии витаминов группы В, Е и РР. Также эта каша богата содержанием необходимых человеческому организму микроэлементов, таких как марганец и калий, фосфор и железо, кальций, селен и цинк.

Эта каша является лидером по наличию сложных углеводов. Это обусловило то, что польза рисовой каши в способности наполнять ими организм, где

они скапливаются в мышечных тканях, обеспечивая человеку постоянный приток энергии, на протяжении длительного периода времени.

Рисовая каша обладает специфическими абсорбирующими свойствами. По мнению медиков, польза рисовой каши в способности втягивать в себя из организма различные вредные вещества, способствуя тем самым выведению шлаков и токсинов. Ее нередко рекомендуют есть при отравлениях, в том числе и пищевых.

## Полезьа овсяной каши



Овсяная каша давно считается продуктом диетическим, более того ряд ученых считают ее одним из продуктов которые могут влиять на продолжительность жизни и оздоравливать в целом организм. Именно поэтому польза и вред овсяной каши постоянно находятся под пристальным вниманием специалистов.

Эта каша очень питательны по своему составу. Польза овсяной каши в том, что она содержит много белков растительного происхождения, различных витаминов, есть крахмал и такие микроэлементы, как железо и фтор, калий и фосфор, цинк и магний, марганец и йод, хром и никель.

Овсяная каша способна повышать тонус и улучшать настроение. Дело в том, что такая польза овсяной каши обусловлена присутствием в ней витамина В6, который активно стимулирует выработку в мозгу такого вещества, как серотонин, непосредственно влияющего на эти процессы.

## Полезьа манной каши



Манная каша – продукт, который на слуху буквально у каждого человека. Кому-то с детства она нравится, а кого-то ей всегда пугали но, тем не менее, польза и вред манной каши — всегда актуальная тема для различного рода дискуссий и исследований специалистов.

Это давно и по праву признанный диетический продукт и польза манной каши совершенно очевидна, поскольку в ней содержится крахмала около семидесяти процентов. Также, в манной каше есть белки, велико содержание витаминов и минеральных веществ. При этом все эти полезные компоненты каши остаются после приготовления, поскольку для этой каши — это вопрос нескольких минут.

Еще одно весьма полезное свойство манной каши заключается в малом содержании клетчатки. Это позволяет ее рекомендовать людям, чей организм сильно истощен вследствие различных причин. А если у человека хроническая недостаточность почек, тогда манная каша просто необходима, поскольку является незаменимым продуктом при безбелковых диетах.

Велика польза манной каши для растущего детского организма.

Для взрослого человека польза манной каши неоднократно была доказана, поскольку она обладает мягким действием. Попадая в пищеварительную систему человека, она буквально обволакивает внутреннюю поверхность. Именно это ее свойство позволяет рекомендовать тем, у кого есть заболевания, связанные с расстройствами желудочно-кишечного тракта, также, манная каша позволяет успокоить боли и спазмы, возникающие при язве или гастрите.

Отмечена польза манной каши, как продукта, который может восстанавливать силы. Она очень хороша для людей, проходящих после болезни период реабилитации и восстановления. Помогает эта каша постепенно избавляться от состояния хронической усталости.

## Польза геркулесовой каши



В начале хотелось бы отметить одну важную оговорку, правильнее говорить не геркулесовая каша, а овсяная. «Геркулес» — это товарная марка овсяных хлопьев, но все же кому как привычнее называть, кому-то «геркулес», кому-то овсянка.

Не секрет, что геркулесовая каша – это очень полезный завтрак.

### *Польза геркулесовой каши*

- Основной геркулеса является семена овса, которые обработаны таким способом, что лишены твердой, жесткой не перевариваемой оболочки, превращенные именно в хлопья. Но все же в процессе изготовления производителям до конца не удается очистить их от остатков этой оболочки, тем самым мы из этого процесса извлекаем пользу. Оставшиеся не удалённые частицы проходя по кишечнику дают эффект «скраба» очищают его стенки и уносят с собой вредные шлаки. Этот эффект получаемый в процессе простого употребления овсяной каши обладает не дорогим способом чистки кишечника.

- Геркулесовая каша полезна тем, что в ней содержатся органические соединения, которые облегчают процесс усвоения аминокислот. Благодаря этому овсянка полезна людям испытывающим повышенные физические нагрузки,

при достаточном поступлении аминокислот, белок мышечной ткани быстро восстанавливается и тем самым мышцы сохраняют свою работоспособность.

- Этот весьма полезный злак является источником антиоксидантов (антиокислители, консерванты) — ингибиторы окисления, природные или синтетические вещества, способные замедлять окисление. Поскольку регулярный приём овсяной каши уменьшает вероятность возникновения сердечно-сосудистых и ряда неврологических заболеваний, была сформулирована и широко растиражирована средствами массовой информации рабочая гипотеза о том, что антиоксиданты могут предотвратить разрушающее действие свободных радикалов на клетки живых организмов, и тем самым замедлить процесс их старения. Это является важным фактором для женщин, которые мечтают сохранить свою молодость (но многие ученые еще пока не до конца подтвердили эту гипотезу).

- Кроме того, геркулесовая каша очень богата различными витаминами, микроэлементами и хорошо приводит в порядок обмен веществ, а также укрепляет иммунитет.

- В этих свойствах хорошо проявляется польза геркулесовой каши для людей страдающими заболеваниями желудочно-кишечного тракта и, особенно при язвенной болезни желудка. А полезна она этим людям тем, что в овсяной каше содержится глютен, или по другому клейковина. Клейковина обладает обволакивающим действием, снимает воспаление и ослабляет болевые приступы.

- Польза геркулесовой каши в содержащихся в ней различных минералах, йоде, железе. Она невероятно хороша для профилактики болезней, в том числе, для щитовидной железы, кроме того, полезна для стимулирования умственного развития.