

## Рацион

**Крупы являются очень полезным и питательным продуктом. Это источник множества полезных веществ, витаминов и микроэлементов. Каша – одно из древнейших блюд – простое в приготовлении, вкусное и питательное, обладающее многими ценными свойствами. Это идеальный завтрак и недорогой продукт для всей семьи, к тому же очень полезный. Начиная день с каши, вы насыщаете организм полезными веществами.**

## Немного истории

Исторические исследования, основанные на результатах раскопок древних цивилизаций, подтверждают тот факт, что зёрна злаков древним людям были известны ещё до зарождения земледелия. Каша – у славян одно из традиционных, наиболее часто встречающихся блюд. Она появилась в те давние времена, когда ещё не знали ни жерновов, ни мельниц, и, очевидно, это было самым первым блюдом, приготовленным людьми из хлебных зёрен.

По русскому выражению, «русского мужика без каши и не накормишь». Каша на Руси являлась традиционным обрядовым блюдом. Без неё не обходилось ни одно важное событие в жизни земледельцев: большие зимние праздники – Рождество, Новый год, святки, свадьбы, рождение ребёнка.

Менялись века, менялись традиции и предпочтения в еде. Сегодня чаще всего кашу едят на завтраки.

Существует более 30 видов круп. Крупа – это продукт, который состоит из зёрен (дроблёных или цельных) разнообразных культур. Чаще всего изготавливается из бобовых (горох или чечевица), зерновых (пшеница, ячмень, овес) или крупяных (гречиха, кукуруза, рис) культур.

## Самые популярные виды круп

## Гороховая

Это растение семейства бобовые. Культура выделяется тем, что содержит просто клад нужных веществ, а именно – белка. Если добавить такую кашу в рацион, то она с лёгкостью поможет поддерживать суточное количество микроэлементов в норме.

## Гречка

Семейство гречишных. На рынке продовольствия гречка безумно востребована. Растет её популярность в Европе и даже в Америке! А её скорлупкой набивают лечебные подушки для сна. Гречневая каша быстро усваивается и поддерживает высокий энергетический уровень в организме. Отлично подходит для «лёгкого гарнира». Диетологи рекомендуют время от времени добавлять её в рацион питания.

## Кукурузная

Данный злак чуть менее полезен, поскольку уступает по содержанию микро- и макроэлементов. Белки трудно усваиваются. Присуща высокая калорийность. Однако у кукурузной каши существует весомый плюс – она отлично выводит вредные элементы из организма. В том числе избыток фтора и хлора. Поэтому, безусловно, полезна для здоровья.

## Манная

Продукт грубого помола из твёрдых сортов пшеницы. Манка не содержит кладезь питательных веществ, зато быстра и легка в приготовлении. Имеет высокую энергетическую ценность. Блюда из манки содержат много глютена. Будьте аккуратнее из-за возможной аллергии.

## «Без каши и обед не в обед»

И это не единственная русская поговорка о каше. Наши предки издревле потребляли в больших количествах разные каши из различных круп. Это описано во многих русских сказках и былинах

## Овсяная

Бывает первого и высшего сорта. Часто её называют крупой, дарящей красоту и крепкое здоровье. Содержащиеся в ней элементы укрепляют кости, зубы и иммунитет. Овсянка прекрасно нормализует обмен веществ. Подходит при похудении, так как легко усваивается.

## Перловая

Блюдо содержит почти в два раза больше фосфора, нежели другие каши. Из-за этого хорошо подойдёт для восстановления и набора сил. К примеру, спортсменам. Перловка прекрасно идёт к супам или гуляшам, а также как самостоятельная пища.

## Пшённая

Вырабатывается из семян проса. Каша помогает поддерживать здоровое питание, поскольку насыщена витаминами и благотворными элементами. Отмечу, что она выводит токсины из организма. Поэтому её рекомендуют при приёме антибиотиков.

## Рисовая

Это крупяная культура. Максимальная польза содержится в диком, буром и длиннозерновом рисе. Из него производят бумагу и картон, разнообразные плетёные изделия. Ещё одним плюсом является то, что в зёрнах нет глютена. Поэтому рисовые блюда могут потреблять и те, кто имеет непереносимость клейковины (глютена).

## Ячневая

Разрабатывается из ядер ячменя. В данной крупе хранятся большие запасы клетчатки. Она также приводит в норму обмен веществ, выводит токсины. Именно поэтому её так любят!

## Польза

Злаки хороши тем, что одновременно питательны и обладают невысокой калорийностью (при отсутствии в рецепте масел, жирных и сладких добавок) – то есть чувство сытости останется с вами надолго, а фигура при этом не пострадает. От каши на завтрак нет вреда, только польза!

Кроме того, каши содержат неперевариваемые пищевые волокна – клетчатку, которая очищает желудочно-кишечный тракт от остатков пищи и стимулирует пищеварение в целом. Имеют в составе большое количество витаминов и минеральных веществ, сохраняющих молодость и красоту кожи, улучшающих состояние волос и ногтей, положительно влияют на иммунитет, что особенно существенно в холодное время года, в большинстве своём обладают низким гликемическим индексом, за счёт чего их часто назначают диабетикам и людям, склонным к избыточному весу.

## Расчёт калорийности

Энергетическая ценность – серьёзный критерий. Злаки кажутся довольно калорийными – от 300 калорий на 100 гр. Но варка заставляет крупу разбухать и менять консистенцию, поэтому доля сухого вещества в приготовленной каше не так уж и велика.

Чтобы рассчитать энергетическую ценность, достаточно посмотреть на количество калорий в сухом продукте – вес жидкости здесь не важен. 100 гр. готового блюда будут значительно менее калорийны.

При подсчёте калорий нужно учитывать не только крупу, но и добавки к готовому блюду: сахара, масла, варенья. Масса добавок и их энергетическая ценность высчитываются отдельно, и все они влияют на то, какая польза от каши будет.

Многие беспокоятся о том, что каша – это высококалорийный продукт, но это не всегда так! Ведь многие диетологи советуют есть каши для похудения, а их калорийность не так высока, если не добавлять масло и сахар. Также менее калорийными являются каши на воде, чем на молоке.

## Белки

Каша очень полезна своими элементами, особенно белками, которые укрепляют мышцы и насыщают организм. Также без белка невозможны процессы обмена веществ в организме человека.

Блюда всегда будут разнообразны благодаря множеству видов каш, которые можно подавать как гарнир к рыбе или мясу. Также очень полезно есть крупы с овощами. Это не только придаст еде интересный вкус, но и будет способствовать здоровому образу жизни. Ведь что бы там ни говорили современные диеты, крупы – это главный источник красоты и энергии благодаря своим полезным веществам.

Нельзя также переоценить роль каш для детей – это залог их здоровья!

## Варить на воде или молоке?

Многих интересует вопрос: на чём же полезнее варить кашу, на воде или молоке? Этот выбор зависит от ваших собственных предпочтений, а также особенностей организма. Например, каши на молоке очень вкусны и сытны, но молоко делает их более калорийными. Если вы следите за фигурой и прислушиваетесь к советам диетологов, лучше использовать нежирное молоко или же заменить его водой. Молоко полезно витамином А, который находится в его жирах. Каша на воде – это низкокалорийный продукт, который можно спокойно есть людям, которые имеют проблемы с желудочно-кишечным трактом. Людям, страдающим такими заболеваниями, противопоказана каша на молоке.

## Правила приготовления

Чем меньше крупы подвергаются обработке, тем они полезнее. Поэтому лучше покупать нешлифованные крупы. Обязательно мойте крупы, ведь это способствует вашей безопасности!

Для того, чтобы извлекать как можно больше пользы, лучше варите их на воде. Не жалейте для себя разных штукечек к каше, ведь сладкие сухофрукты, мёд и орехи прибавят ей не только новых оттенков вкуса, но и поднимут настроение!

## Гликемический индекс

Это коэффициент, который показывает, насколько та или иная пища влияет на уровень сахара в крови, а именно повышает его. Первое место по опасности занимает кукурузная каша, дальше идёт манка, потом рис, гречневая крупа и гороховая. Наиболее низкий индекс имеет перловая каша, так что она наиболее безопасна для употребления.

Помните, что молоко повышает этот индекс в целых три, а то и четыре раза!

## Вред каш

У каши, как и у любого продукта, помимо пользы есть и вред. Тот или иной вид крупы может вызвать индивидуальную непереносимость злаков.

Например, овсянку нельзя кушать каждый день. Фитиновая кислота, которая есть в этой каше, мешает усвоению кальция. Также овсянка богата крахмалом и может привести к диабету. Поэтому овсянку лучше употреблять в зимний период времени, когда организм нуждается в большом количестве энергии.

Манка содержит клейковину, которая замедляет процессы усвоения и пищеварения.

Перловка негативно влияет на организм с повышенной кислотностью желудка. Приводит к газообразованию и метеоризму.

Пшёнку нельзя кушать после операций на внутренних органах, а также людям с пониженной кислотностью желудка.

Кукуруза – блюдо тяжёлое. После него может возникнуть чувство вздутия и тяжести. Может проявиться аллергия в виде красных щёк. Также противопоказана людям с обострившимися заболеваниями желудка.

## Как правильно выбирать кашу

При выборе каши обратите внимание на тип обработки крупы. Злаки, не очищенные от зерновой оболочки, сохраняют больше витаминов и по-

лезных минералов. Но готовится такая каша дольше.

Каша в хлопьях – это крупа с уже очищенной оболочкой. У неё повышенный гликемический индекс (то есть каша быстро поднимет уровень глюкозы в крови), из-за которого могут возникнуть проблемы со здоровьем.

При покупке каши изучите её состав. В качественном продукте не должно быть сахара, красителей, ароматизаторов и жиров. Каши быстрого приготовления с фруктовыми наполнителями не имеют ничего общего с натуральным продуктом. Они бесполезны.

Обратите внимание на время приготовления крупы. Злаки с меньшей степенью обработки готовятся намного дольше, чем очищенные.

Самый простой способ приготовления каши. Залить крупы водой и варить их на медленном огне от 5 до 20 минут (в зависимости от вида злака). Из приправ можно добавить немного соли.

## Это интересно

Начиная с 30-х годов XIX века слово «одноклассник» в значении «старый школьный товарищ» получило широкое распространение. Некоторые историки поспешили дать этому такое объяснение. В сельских школах на юге России существовал весёлый обычай.

При переходе из младшего в старший класс ученики приносили в школу горшки с кашей, которую вместе доедали, затем на прощанье с остающимися в младшем классе разбивали горшки.



## Основные правила приготовления каши

Для варки каш нужны кастрюли или казанки с толстым дном. Наилучшие материалы – сталь и жаропрочная керамика.

Овсянку, кукурузную крупу, манку и ячку промывать не нужно. Остальные виды моются в 2–3 водах.

Рис и гречку рекомендуется прокалывать на сухой сковороде 3–4 минуты, после они лучше перевариваются и вкус раскрывается полнее.

Чтобы крупа приготовилась очень быстро, её нужно замочить в воде заранее.

Изначально жидкость берётся в пропорции 2:1 к крупе, в процессе готовки доливаются необходимое количество.

## Лайфхаки приготовления каши

С овсянкой и пшенкой отлично сочетаются орехи, сухофрукты, варенье, сливки.

Чтобы каша не выкипала, на бортик кастрюли следует положить деревянную ложку. Она будет разделять образующуюся

пену и поможет выходить испарениям.

Пшено иногда слегка горчит, убрать неприятный привкус поможет ошпаривание крупы кипятком после промывания, а затем следует залить водой и начать варку.

Рассыпчатые крупы для молочных каш лучше заранее сварить до полуготовности и лишь заканчивать приготовление в молоке.

Чайная ложка уксуса, добавленная в рис, делает его цвет белым, словно с картинки.

Секрет манки без комочков – в соуснике! Пересыпьте в него необходимый объём крупы и медленно отправляйте по желобку в кипящую воду или молоко, помешивая при этом.

Перловка способна приобретать синеватый оттенок, чтобы этого избежать, после первого закипания воду нужно слить и залить крупу кипятком.

Остывшие манку и пшёнку можно использовать как основу для пудинга или запеканки.

В сладкие каши вместе с сахаром можно добавлять ваниль.

Гречка, рис и перловка отлично сочетаются с томатными соусами.