

Роспотребнадзор напоминает, что для полноценной жизни человеку необходимо здоровое и сбалансированное питание, насыщенное комплексом витаминов, макро- и микроэлементов. Кашу, традиционное русское блюдо, которое как раз отвечает всем этим требованиям, готовят 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.

Высокая пищевая ценность каш и их уникальность как источника практически всех пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, ряда витаминов, минеральных веществ) выгодно отличают их от многих других видов продуктов и делают вполне оправданным широкое применение каш в питании населения всех возрастных групп.

Пищевая ценность каш определяется, прежде всего, пищевой ценностью крупы, составляющей ее основу. Все зерновые продукты являются важным источником углеводов, в основном крахмала, содержание которого в различных видах круп составляет 60-70%.

Пищевые вещества

Крупы

Гречневая, ядрица

Овсяная «Геркулес»

Рис

Кукурузная

Манная

Пшённая

Ячменная, ячневая

Белки, г

12,6

11

7,0

8,3

10,3

11,5

10

Жир, г

3,3

6,2

1,0

1,2

1,0

3,3

1,3

Углеводы, г

60,7

48,9

70,7

70,4

67,4

64,8

65,2

Пищевые волокна, г

1,1

1,3

0,4

0,8

0,2

0,7

1,4

Витамин В1, мг

0,43

0,45

0,08

0,13

0,14

0,42

0,27

Витамин В2, мг

0,2

0,1

0,04

0,07

0,04

0,04

0,08

Витамин В6, мг

0,4

0,24

0,18

0,25

0,17

0,52

0,54

Витамин РР, мг

4,2

1,0

1,6

1,1

1,2

1,55

2,7

Магний, мг

200

129

50

36

18

83

50

Железо, мг

6,7

3,6



1,0

2,7

1,0

2,7

1,8

Различные виды круп существенно различаются по уровню содержания витаминов и минеральных солей. В этом отношении несомненно преимуществом обладают гречневая и овсяная крупа, которые содержат наибольшее количество витаминов В1, В2, магния и железа.

Весьма различное также содержание пищевых волокон – оно минимально в манной и рисовой крупах, и максимально в овсяной, ячневой и гречневой. Указанные различия химического состава определяют и разную интегральную пищевую ценность зерновых. Она наиболее высока у гречневой и овсяной каш, которые содержат наибольшее количество белка, жиров, ряда витаминов и минеральных солей. В то же время пищевую ценность традиционной для нашей страны манной крупы следует признать более низкой – она содержит меньшие количества жиров, витаминов и минеральных солей.

Рассматривая пищевую ценность самих каш, следует отметить, что для безмолочных каш она соответствует приведенной характеристике входящих в их состав зерновых. В то же время у молочных каш она существенно повышается за счет включения в их состав молока – важного источника высококачественного белка, жира, кальция, витаминов А и В2 и др.

Следовательно, молочные каши могут служить для человека важным источником белка, в том числе животного, жиров, углеводов и энергии, а также более широкого спектра витаминов и минеральных солей, чем безмолочные.

В таблице приводится энергетическая и пищевая ценность (БЖУ) круп в вареном виде без добавления сахара, соли и сливочного масла.

Название крупы

Способ приготовления каши

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

Рисовая

На воде

1,6

0,1

17,4

80

На молоке

2,7

3

16

101

Манная

На воде

2,6

0,2

16,3

82

На молоке

3,4

3,5

15,2

110

Гречневая

На воде

4,2

1,3

21

108

На молоке

5,6

3

28

113

Пшеничная

На воде

3,5

0,8

21,2

107

На молоке

4

4

19,8

137

Пшенная

На воде

3,2

0,7

19

105

На молоке

4,3

4,4

16,3

123

Овсяная

На воде

3,2

2,1

16,5

99

На молоке

3,8

4,3

16,2

114

Геркулесовая

На воде



2,9

2

15,9

98

На молоке

1,6

3

12

111

Ячневая

На воде

2,7

0,3

16,5

78

На молоке

3,8

2

19

110

Следует особенно подчеркнуть, что, хотя пищевая ценность безмолочных каш ниже, чем молочных, люди с непереносимостью белков коровьего молока, а также с лактазной недостаточностью нуждаются именно в безмолочных продуктах, обеспечивающих возможность введения злаковых блюд в рацион.

Приведенные данные о содержании растительных волокон являются важным критерием

при индивидуальном назначении каш. Люди со склонностью к запорам нуждаются в повышенном потреблении пищевых волокон, и в их рацион целесообразно вводить, в первую очередь, гречневую и кукурузную кашу, избегая риса. При стабильной работе кишечника рекомендуется овсяная каша. При избыточной массе тела не рекомендуется использование манной, рисовой и кукурузной каши, содержащих наибольшее количество крахмала, среди других каш.

Но как правильно выбрать кашу, чтобы не только вкусно поесть, но и позаботиться о своем организме? Ведь польза каши для него неоценима. Гречневая каша способствует выводу из организма различных вредных токсинов, тяжёлых металлов и избыточного холестерина, является лидером среди круп по содержанию железа. Зерна риса содержат «медленные углеводы», а также белки и минералы. Углеводы в рисе являются хорошим источником ежедневной энергии.

Именно с помощью растворимой клетчатки, которая есть в зернах овсянки, вымывается сахар из крови, а с помощью нерастворимой клетчатки из организма выводятся вредные шлаки. Овсянка способствует хорошему пищеварению, поскольку нужные элементы обволакивают стенки желудка. Она содержит много нужных для организма микроэлементов: кальций, калий, магний, йод, фтор и другие. Пшеничная крупа имеет много витамина D, и это влияет на рост костей, а также на красоту Ваших ногтей и волос, способствует выведению из организма шлаков, токсинов и солей тяжёлых металлов. Рекомендуют добавлять овсянку в рацион при наличии сахарного диабета, болезнях печени, а также подагре.

Перловка способствует укреплению сосудов. Она влияет на уничтожение вирусов и микробов благодаря особому веществу - лизину. Благодаря лизину, что способствует выработке коллагена, кожа при употреблении этой каши станет упругой и нежной.

Ячневая каша содержит клетчатку, которая способствует очищению организма от шлаков и токсинов, а также выводит из крови холестерин, богата белками и клетчаткой.