

«Мало каши ел», – говорят про слабого человека. И действительно, порция каши дает энергию и чувство сытости, при этом легко усваивается, что особенно важно по утрам.

Историки продолжают спорить, когда люди познакомились с зерновыми и сделали их одним из главных продуктов в своем рационе – около 9 тысяч лет назад или еще раньше... Археологические находки, такие как каменные терки для зерна, свидетельствуют о том, что наши предки распробовали полезный и сытный растительный продукт еще в каменном веке – около 12 тысяч лет назад.

Времена шли, а зерновые культуры всегда были и остаются на особом месте в питании. И это неудивительно, ведь они – один из лучших источников сложных углеводов и пищевых волокон, растительных белков, витаминов группы В и микроэлементов. Сегодня диетологи и врачи других специальностей рекомендуют использовать каши для прикорма и питания малышей разных возрастных групп. И не только.

В любом возрасте блюда из круп – лучшее начало дня. Как показывают современные исследования, около половины суточного рациона должно приходиться на зерновые продукты. И, кстати, недостаток сложных углеводов – основная причина пристрастия к «сладенькому». Поэтому, чтобы не срываться на шоколадки, лучше добавь порцию каши в рацион.

### 1. Овсяная каша

Богата белком. В 100 г крупы содержится в среднем 12–13 г протеина. Причем в овсянке есть и 10 незаменимых аминокислот, которые мы можем получить только с продуктами. Из микроэлементов в этой каше высокое содержание магния, также есть марганец, фосфор, селен. И при этом всего 6 г жиров, 65–70 г углеводов и 350 ккал на 100 г сухой крупы.

Овсянка богата витаминами группы В (В1, В2, В6, В9), которые помогают нервной системе малыша усваивать новую информацию. Крупа содержит растительное железо, и хотя оно не так активно усваивается организмом, как животное, но в сочетании с

богатым минеральным составом каши помогает участвовать в процессах кроветворения растущего организма. Благодаря высокому содержанию фосфора и кальция продукт способствует формированию костной и мышечной тканей, оказывает положительное влияние на состояние кожи. Поэтому при диатезах, акне, дерматитах врачи рекомендуют употреблять овсяную крупу ежедневно.

Для взрослых овсянка тоже полезна. При варке в крупе повышается содержание растворимого  $\beta$ -глюкана, снижающего уровень «плохого» холестерина. Если хотите улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, обратите внимание на эту кашу.

Есть один нюанс – важна предварительная обработка крупы. Пользу приносит лишь цельная овсянка либо та, что подвергалась минимальному плющению. Овсяные хлопья, которые надо просто залить водой, конечно, удобны, но пользы для организма в «быстрых» кашах, откровенно говоря, немного.

## 2. Рисовая каша

Подходит для тех, кто избегает углевода глютена в своем рационе. И хотя исследования подтверждают, что вреден он только людям с подтвержденной непереносимостью (целиакией), мода на еду «без глютена» все еще сохраняется. Зато рис – лидер по содержанию других углеводов, их количество может достигать 75%. Содержание белка не самое высокое, зато продукт содержит восемь незаменимых аминокислот. Богат рис и микроэлементами: цинк, фосфор, марганец, магний, селен. А калий и натрий в рисе в самом оптимальном соотношении – 5:1. Благодаря этому такая каша помогает поддерживать кислотно-щелочное равновесие.

Витаминов в рисе тоже достаточно. Среди них РР – главный помощник поддержания красоты и сияния кожи; витамин К, необходимый для нормальной свертываемости крови; в большом количестве витамины группы В (В1, В2, В4, В5, В6, В7, В9, В12), нужные нервной системе.

Впрочем, не весь рис одинаково полезен. Чтобы все витамины были в наличии, для приема пищи лучше выбирать необработанное или минимально обработанное зерно. Отдавайте предпочтение бурому и дикому непропаренному рису.

### 3. Каша из зеленой гречки

О пользе гречневой крупы знают все. Но чтобы еще больше наполнить рацион малыша полезными нутриентами, предлагаем обратить внимание на плоды гречихи без термической обработки. Привычная нам коричневая окраска гречки – это результат воздействия высоких температур при обработке зерна. Естественный же цвет гречки – зеленый, а на вкус она гораздо более нежная и приятная.

Зеленая гречка – одна из самых богатых круп по содержанию белков. Но самое главное: в составе есть все незаменимые аминокислоты, обеспечивающие мышцам и иммунитету достойную поддержку. Благодаря тому, что крупа не подвергалась воздействию высоких температур, содержание витаминов группы В здесь максимально сохраняется. А уровень микроэлементов в этих маленьких зеленых ядрышках просто поражает: в 100 г такой гречи содержится 120% суточной нормы меди, 50% суточной нормы магния и марганца, фосфора. Также важно содержание большого количества антиоксидантов – флавоноидов.

Противопоказаний к употреблению гречки нет. Исключение – аллергические реакции. Кстати, если у вас аллергия на рис, то из-за перекрестных реакций реакция может проявиться и после употребления гречки.

### 4. Каша из полбы

Многие слышали про полбу лишь в русских народных сказках. А ведь культивация этого растения началась еще в Древнем Египте в VI тысячелетии до нашей эры. Полбу можно назвать прародительницей пшеницы, по составу микронутриентов эти крупы очень близки. Сегодня светло-коричневые зерна с нежным ореховым вкусом не часто встретишь во взрослом и детском меню. И зря – в полбе много углеводов, клетчатки, витаминов и микроэлементов. Содержание белка в этой крупе относительно невысокое, всего около 5–6 г на 100 г продукта. Зато полба – рекордсмен по аминокислотному разнообразию, в ней присутствует практически весь перечень – 18 заменимых и незаменимых аминокислот. Богата крупа и никотиновой кислотой: в одной порции каши – почти треть суточной нормы. Магния, селена, марганца и кальция в полбе несколько меньше – около 20% от суточной нормы.

Весь этот богатый микроэлементный комплекс не просто благотворно влияет на организм. Он хорош для активной деятельности нервной системы, помогает детям расти и хорошо усваивать новую информацию. Впрочем, полба полезна и для взрослых, особенно для женщин, планирующих беременность. В ней много фолиевой кислоты, которая так необходима будущим мамам.

### 5. Перловая каша

То, что мы называем перловкой, – это зерна ячменя. Название появилось от английского слова pearl благодаря нежно-жемчужному цвету крупы. В магазинах перловая крупа встречается в виде шлифованных зерен, полностью освобожденных от внешней оболочки, или цельных с сохраненной оболочкой. Второй вариант готовить дольше, зато пользы значительно больше. Неочищенные зерна – лидер по содержанию белка. Такая каша помогает сохранять чувство сытости длительное время. Фосфор, магний, кальций делают крупу незаменимым помощником для активного роста костной и мышечной ткани, а благодаря содержанию лизина и гордецина – веществ, обладающих бактерицидными свойствами, – перловка очень полезна для иммунитета. Клетчатка, которой в крупе тоже достаточно, улучшает пищеварение и укрепляет здоровье кишечника.