

Пшено

В нем много растительного белка, крахмала (80%), минералов, витамина Е, ненасыщенных жирных кислот. Пшено уменьшает накопление жира в печени. Оно полезно также при заболеваниях ЖКТ, снижает уровень холестерина, очищает сосуды, полезно при ожирении.



Манная крупа быстро готовится, поэтому сохраняет все полезные вещества в процессе приготовления. Обладает высокой калорийностью и питательной ценностью, характеризуется высокой усвояемостью.

Она практически не содержит клетчатки, поэтому рекомендуется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в послеоперационный период.

Манную крупу добавляют при приготовлении супов, салатов. Из манной крупы готовят запеканки, пудинги, галушки, пирожные и многие другие блюда национальной кухни.



Кукуруза

Содержит много углеводов (70%). В кукурузной крупе не много белка, витаминов, аминокислот. Она мало калорийна. Главное ее достоинство - снижает процессы брожения в кишечнике. Если ее есть с сухофруктами и орехами, то ее полезные свойства возрастают.



Бобовые—это источник ценных растительных белков и клетчатки. То есть, по сути заменители мяса, но с меньшей нагрузкой на организм. От бобовых не повышается холестерин.

МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 48 «ПЧЁЛКА»

НЕОЦЕНИМАЯ ПОЛЬЗА КРУП



ТАМБОВ 2015

Какая польза от круп?

Все крупы являются основным поставщиком углеводов в наш организм. Кроме этого, в крупах содержится растительный белок, жиры, минеральные вещества – кальций, магний, калий, фосфор, железо и другие. Есть в крупах и витамины – А, В1, В2, В12, РР и еще много других.

Особенно полезны для здоровья разные блюда на основе круп в холодное время года. В каждом зернышке любой крупы заложен огромный запас энергии, который особенно важен при недостатке солнечного света, нехватке витаминов и минералов в нашем организме, которые летом, в отличие от зимы, мы в огромном количестве можем получить из овощей и фруктов.

Крупы оказывают различное действие на наш желудочно-кишечный тракт, в зависимости от того, как их приготовить. Так, жидкие или протертые каши обладают максимально щадящим действием, а рассыпчатые каши могут в значительной степени активизировать работу пищеварительной системы и очистить от шлаков желудок и кишечник.

Многие виды круп способствуют укреплению стенок кровеносных сосудов, выводят избыточный холестерин из организма, улучшают работу печени и сердца.

Научно доказано, что те люди, которые едят блюда из круп 4–5 раз в неделю, на 20 % реже болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями, чем люди, которые круп не употребляют!



Рис улучшает работу кишечника, быстро заряжает энергией и стабилизирует уровень сахара в крови, является источником витамина В1, защищает организм от сердечно-сосудистых заболеваний, дизентерии и высокого кровяного давления, полезен для хорошего функционирования мозга, эта крупа не содержит холестерина, натрия и вредных жиров. Зерна риса богаты такими витаминами и минералами, как: тиамин, железо, рибофлавин, клетчатка, кальций и витамин D.



Гречка богата клетчаткой: 1 стакан гречневой крупы содержит более 4 грамм клетчатки; содержит восемь незаменимых аминокислот, обладает богатым запасом флавоноидов, и в частности, рутин. Гречка снижает уровень глюкозы и полезна при лечении диабета. После употребления гречихи снижается кровяное давление и уровень холестерина.



Овсяная крупа — это незаменимые аминокислоты, в частности, метионин, отвечающий за работу нервной системы, антиоксиданты, повышающие сопротивляемость организма, протеины, способствующие развитию мышечной массы. Овсяная крупа используется для приготовления овсяной каши - полезного, легкоусвояемого, диетического продукта питания. Овсяная каша полезна: для повышения иммунитета, для нормализации обмена веществ, для очищения организма от шлаков, солей тяжелых металлов, для улучшения работы пищеварительного тракта, для улучшения состояния кожи.

Овсяная каша - рекордсмен по содержанию жиров, поэтому употреблять ее следует в умеренных количествах, чтобы избежать лишнего веса.

Она показана при гастрите и язве желудка. Овсянка прекрасно сочетается с фруктами, сухофруктами, медом, джемами, орехами и специями. Благодаря этому появляется огромное количество вариантов для завтрака.

