

# Какие каши не только вкусны, но и болезни лечат? Рисовая и гречневая

Каша давно стала традиционным блюдом у многих народов. Где-то предпочитают кукурузную, в других местах – гречневую, а кто-то считает, что самая вкусная и полезная – овсяная. Существует масса рецептов приготовления каш, причем, почти у каждого повара имеется свой, заветный.

Если о том, какая каша вкуснее, спорят нечасто, основываясь на правиле, что «на вкус и цвет...», то о полезности той или иной каши мнения зачастую расходятся. При этом диетологи и врачи уже давно разложили всё по полочкам, определив, какими полезными свойствами обладают различные каши, и даже – какие болезни они помогают лечить.

В споры о кашах внесли свой вклад и социологи, определившие, что у нас в стране наиболее «авторитетны» гречневая, рисовая и овсяная каши, а за ними со значительным отставанием идут пшенная, манная, перловая, ячневая и кукурузная.

Считается, что одна из древнейших каш – **рисовая**. Археологи обнаружили, что рис в Юго-Восточной Азии выращивали более 5 тысяч лет назад. В России рис появился лет триста назад, быстро завоевав популярность. В Японии, где рис уже давно является одним из основных продуктов питания, считают, что он не только содержит массу чрезвычайно полезных для здоровья веществ, но и способствует развитию интеллекта.

Высокая биологическая полезность риса основывается на том, что в нем содержится восемь важнейших для организма аминокислот (триптофан, метионин, холин, лецитин, лизин, гистидин, цистин и аргинин), витамины группы В (включая фолиевую кислоту) и РР, каротин, тиамин, калий, цинк, железо, фосфор, кальций, йод и другие микроэлементы, одно из самых высоких в злаках количество белка и крахмала. При этом в рисе нет растительного белка глютена, который для многих людей является аллергеном.

Рисовая каша высокопитательная и входит в число признанных диетических продуктов. Её рекомендуют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нервной и сердечно-сосудистой систем. При расстройствах желудка рисовая каша, сваренная на

воде с образованием слизи, с успехом заменит лекарства. Кстати, из далекой трудовой молодости помню, как один сослуживец, придя утром на работу с жестокого похмелья, первым делом бежал в столовую и брал три порции риса, который готовили в качестве гарнира. По его словам, если не на что опохмелиться, наскреби денег на рис (в советские времена порция стоила 5-7 коп.), результат будет аналогичным.

Существует много сортов риса, между которыми имеются определенные отличия в содержании полезных веществ. Но куда важнее способ обработки рисовых зерен, так как большинство витаминов и микроэлементов находятся не в самом зерне, а в его оболочке. Поэтому коричневый (сохранивший часть оболочки) или пропаренный (у него при обработке полезные вещества из оболочки переходят в зерно) рис содержит больше витаминов и микроэлементов, чем шлифованный белый.

Одна из самых популярных в России каш, несомненно, **гречневая**. Был даже в нашей не такой уж далекой истории период, когда гречневая крупа была в дефиците и её включали в состав праздничных продуктовых наборов.

По содержанию полезных веществ, витаминов и микроэлементов гречка не уступает рису. В ней содержатся витамины B1, B2, B6, B9, PP, P, E, а также железо, кальций, калий, йод, фосфор, цинк, фтор, кобальт, молибден, органические кислоты (меленовая, малеиновая, щавелевая, лимонная, яблочная), крахмал, сахар, масло, белки (по количеству лизина и метионина она чемпион среди круп). Углеводов в гречке немного, но они долго усваиваются организмом, что обеспечивает на значительное время ощущение сытости. Поэтому гречневую кашу часто используют в различных диетах, но не рекомендуют давать маленьким детям.

Для приготовления каш используется три основных вида гречневой крупы: ядрица (цельное зерно), продел (расколотые зерна), смоленская крупа (дробленые зерна). Иногда кашу-размазню готовят из гречневой муки. Каша из любого вида гречневой крупы не только полезна для здоровья, но и может целенаправленно использоваться в лечебных целях.

Издравле гречневую кашу рекомендуют есть при простуде, кашле, болезнях желудочно-кишечного тракта, большой потере крови и отравлениях, мужских половых расстройствах. Современная медицина установила, что употребление гречневой каши стимулирует кроветворение, укрепляет сосуды и капилляры, повышает устойчивость

человеческого организма к вредным воздействиям окружающей среды, даже к ионизирующему излучению. Благодаря высокому содержанию лецитина, гречка рекомендуется людям с заболеваниями печени, сердечно-сосудистой и нервной систем. Кроме того, она показана людям с нарушениями обмена веществ, гипертонией, заболеваниями поджелудочной железы, опорно-двигательной системы, при геморрое и варикозном расширении вен. Гречневая каша способствует заживлению язв в желудке и двенадцатиперстной кишке, снижает уровень холестерина («плохих» липопротеинов) в крови.

Любопытно, что гречневая каша даже может способствовать преодолению депрессии, так как увеличивает уровень гормона допамина. Кстати, гречневую кашу можно не только есть, но и применять наружно. Ингаляции паром от свежесваренной каши помогают при заболеваниях верхних дыхательных путей. Повязки с разваренной гречневой кашей способствуют уменьшению боли в суставах, лечению фурункулов, язв и различных заболеваний кожи. В народной медицине активно применяются цветки и листья гречихи, а шелуху от семян добавляют в подушки, считается, что её запах способствует крепкому и спокойному сну.

Существует много способов приготовления гречневой каши. Можно приготовить кашу и без варки, что позволяет по максимуму сохранить имеющиеся в ней полезные вещества. Для этого крупу в плотно закрывающейся кастрюле заливают кипятком, помещают между двух подушек или во что-то укутывают и оставляют на 8-10 часов. При таком способе приготовления каша получается не столь рассыпчатой, как при варке, но значительно полезнее.

Кроме рисовой и гречневой, целебными свойствами обладают и другие каши, но о них в следующей статье.

Автор - **Владимир Рогоза**

[Источник](#)