

Какие каши не только вкусны, но и болезни лечат? Овсянка, перловка и ячневая

В России третье место среди каш по популярности занимает знаменитая **овсянка**, опережают её только гречневая и рисовая. Овсянка по праву считается одной из самых полезных каш, а в некоторых странах, например в Англии, она уже давно стала блюдом №1 в рациональном и диетическом питании. Это у героя Михалкова, баронета сэра Чарльза Баскервиля, приехавшего из-за океана, фраза «овсянка, сэр!» явно не вызвала положительных эмоций, и даже заставляла вздрагивать, а для многих англичан именно с овсяной каши традиционно начинается утро.

Овсянка – одна из древнейших каш в рационе человека, ведь овес он стал выращивать очень давно. В ней удачно сочетаются высокая питательность, хорошие вкусовые качества, простота и быстрота приготовления, а также целебные свойства, позволяющие использовать эту кашу для лечения и профилактики ряда заболеваний.

В овсяной каше содержатся чрезвычайно полезные бета-глюканы – пищевые волокна, натуральные антиоксиданты, способствующие повышению сопротивляемости организма к воздействию окружающей среды и различным инфекциям. В ней прекрасный подбор микроэлементов: кальций, калий, медь, натрий, фосфор, фтор, магний, цинк, железо, кобальт, а также значительное количество витаминов А, Е, РР, В1, В2, В6, В7 (биотин), К. Овсянка богата комплексными углеводами, высококачественными белками, протеинами, клетчаткой, аминокислотами и т.д.

Благодаря своему уникальному составу, овсянка нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, способствует выведению шлаков, лечению и профилактике гастрита и язвы, уменьшает риск возникновения рака желудка. Она укрепляет иммунитет, нормализует деятельность центральной нервной системы, улучшает обменные процессы в организме и даже сдерживает процессы старения. Овсянка особенно полезна детям и спортсменам, так как способствует укреплению костей, развитию и росту мышечной ткани. Содержащиеся в овсянке бета-глюканы помогают снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, а инозитол – понизить уровень холестерина в крови и препятствовать возникновению холестериновых бляшек.

Кроме того, овсянка улучшает работу эндокринной системы, нормализует деятельность

мочеполовой системы, помогает выводить из организма канцерогены, стабилизировать уровень сахара в крови, способствует активизации регенерации клеток, благотворно влияет на кожу, предотвращает дерматиты. Благодаря содержанию натуральных антидепрессантов, овсянка помогает бороться с депрессиями, стрессами, бессонницей.

Овсяную кашу трудно переест, она быстро дает ощущение сытости, что помогает контролировать аппетит и способствует снижению веса. Овсянка не только содержит массу полезных веществ, но и легко усваивается, поэтому её рекомендуют для питания диабетикам, людям с ослабленным здоровьем, в послеоперационный период.

Кстати, из переработанного овса (крупы, хлопья, отруби, мука) можно готовить не только каши. Овсяные хлопья можно добавлять в мясные котлеты и тефтели, использовать в качестве панировки при жарке мяса, птицы, рыбы, овощей. Их вместе с отрубями добавляют в хлебобулочные изделия и выпечку, в которой, кстати, пшеничную муку на треть можно заменить овсяной. Поджаренные овсяные хлопья можно использовать вместо орехов при приготовлении десертов, добавлять в салаты, посыпать ими мороженое и взбитые сливки. Овсяную муку можно использовать для приготовления соусов, добавлять в супы, чтобы придать им густоту и своеобразный вкус.

Кроме овсяных остаются популярными, хотя и не так широко, как раньше, и каши из ячменя – **ячневая и перловая**. Человеком ячмень возделывается более 10 тысяч лет. Этот злак широко распространен, поскольку он хладостоек, хорошо выращивается в регионах так называемого рискованного земледелия и высоко в горах. Хлеб из ячменя пекут редко, он быстро черствеет и сильно крошится. В основном ячмень используют в пивоварении и производят из него крупы для каш.

Перловка – это частично очищенное зерно ячменя с остатками зерновых оболочек. Перловую крупу используют для приготовления каш и супов. Особенностью этой крупы является то, что при варке она увеличивается в объеме в 5-6 раз. Каша варится долго (минимум час, если крупа предварительно вымочена), но получается разваристой и вкусной. Все, кто служил в армии, с перловой кашей хорошо знакомы, там это одно из главных вторых блюд – по принципу «дешево и сердито». Перловку используют и для приготовления различных супов, а в некоторых, например в рассольнике, она – обязательная составляющая.

Какие каши не только вкусны, но и болезни лечат

Автор: admin

26.06.2014 13:08 -

Ячневая крупа – это дробленые зерна ячменя. Ячку используют шире, чем перловку. Кроме каш и супов, из неё готовят клецки, используют её для фарширования мелкой дичи, птицы и рыбы.

По полезности между перловкой и ячкой различия практически нет, кроме того, что в ячневой крупе больше клетчатки, так как она в отличие от перловки не подвергается шлифовке.

Именно ячмень считается тем злаком, в котором наиболее полно представлены необходимые человеку витамины, микроэлементы, питательные и биологически активные вещества. В ячмене содержатся витамины А, D, E, PP, почти все витамины группы В. По подбору микроэлементов он занимает ведущее место среди злаков, в нем имеются фосфор, кремний, хром, фтор, бор, цинк, кальций, марганец, калий, железо, медь, никель, молибден, магний, йод, бром, кобальт, стронций и т.д., список можно продолжать еще долго. Во многом именно благодаря микроэлементам ячмень чрезвычайно полезен. Кроме того, в нем имеются медленно усваиваемые углеводы, белок (более ценный, чем белок пшеницы), жиры, клетчатка, включая бета-глюкан, и т.п.

Ячмень способствует нормализации обмена веществ в организме, очищению его от шлаков и токсинов, хорошо помогает при лечении аллергий, диабета, заболеваний печени, почек, мочевыводящих путей, желчного пузыря, желудочно-кишечного тракта, эндокринной и сердечно-сосудистой систем. Он способствует нормализации функции щитовидной железы и деятельности иммунной системы, укреплению костей, формированию структуры кожи. Обеспечивает полноценным питанием мозг, способствует сохранению до глубокой старости ясности ума.

Ячмень чрезвычайно полезен пожилым людям, так как в нем имеются все необходимые им микроэлементы. Кроме того, употребление в пищу ячменя рекомендовано людям с пониженным зрением, заболеваниями опорно-двигательной системы, повышенным весом, проблемами пищеварения, при обострении язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки, при хроническом панкреатите и колите.

Кстати, ячмень широко используется при производстве столь модных в наши дни биологически активных добавок. Согласитесь, что цена БАДов и ячневой крупы просто несоизмеримы, а польза еще неизвестно от чего больше. Во всяком случае, в ячке или перловке химии уж точно нет, все только натуральное.

Какие каши не только вкусны, но и болезни лечат

Автор: admin

26.06.2014 13:08 -

Каши из овсянки и ячменных круп одни из самых дешевых, но в то же время и самые полезные. Их употребление поможет не только здоровье укрепить, но и семейный бюджет поправить. А уж то, как их вкусно приготовить, опытная хозяйка всегда придумает.

О других кашах, каждая из которых полезна по-своему, будет рассказано в следующей статье.

Автор - **Владимир Рогоза**

[Источник](#)