**Каша - здоровье наше!**

**Крупа** — это чрезвычайно ценный продукт питания, из которого готовят каши и супы. Мы каждый день готовим каши, но при этом абсолютно не задумываемся, чем полезны крупы и какие особенности приготовления круп. Мы расскажем о видах круп, их особенностях, о полезных крупах и секретах их приготовления.

И начнем мы, конечно же, *с пшеничной крупы.*

Пшеничная каша: польза

Каша из проросшего зерна пшеницы известна давно. В оболочке зерен, которая на хлебозаводах идет на изготовление отрубей, сконцентрировано большое количество витаминов группы В и жизненно важных микроэлементов. Все это сохраняется и в проросших зернах.

*Гречневая крупа* в ассортименте круп по праву является хозяйкой. Этот злак пришел к нам из Азии или из Греции, да так пришел, что стал просто славянской едой. Крупа отличается мягкостью, калорийностью, содержанием достаточного количества микроэлементов, особенно железа, рутина, растительного белка, а также источником углеводов (энергоносителя организма). Гречневая крупа богата витаминами, а по количеству углеводов, белков и жиров она не имеет преимуществ перед другими крупами. Гречка богата лецитином, что обусловливает ее применение при заболеваниях печени.

Гречневая каша: польза

В лечебных целях крупа используется при дисбактериозе, а также в следующем наборе продуктов для поднятия гемоглобина: черная смородина с сахаром (лучше с медом) плюс гречневая мука - все перемешать и принимать до еды.

 *Манная крупа* изготовлена из переработанной промышленным способом пшеницы.

Польза и вред манной каши

Недостатком крупы (каши) является то, что при переработке в отходы производства с кожурой уходит важный элемент - кремний. Когда варят кашу на молоке, то из-за отсутствия этого элемента в крупе с молоком в организме ребенка происходит нежелательный биохимический процесс. Поэтому манную крупу лучше варить не на молоке, а одним из следующих способов:

- на воде с добавлением в готовую кашу фруктов, например, тертого яблока с медом или банан;

- на мясном или овощном бульоне;

- крупа просто незаменима как наполнитель для овощных котлет в кулинарии.

Польза: манная каша быстро разваривается, хорошо усваивается, содержит минимальное количество клетчатки (0,2%). Жидкие манные каши включают в диеты, назначаемые при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и после операций на желудке и кишечнике.

 *Перловая крупа* представляет собой прошедший промышленную обработку ячмень крупного помола. Первые упоминания о применении ячменя в пищу относятся еще ко временам Древнего Египта (4500 лет

Польза перловой каши

Отвар ячменного зерна обладает смягчающими и обволакивающими свойствами, и применяется при воспалении желудочно-кишечного тракта и сильном кашле.

Следует обратить внимание на то, что крупу необходимо мыть не менее 3 раз при температуре воды 40-60 градусов. Промытую крупу необходимо замочить в холодной воде на 3-4 часа. Едят перловую кашу горячей. Остыв, она теряет вкус, хуже переваривается.

*Ячневая крупа* представляет собой переработанный ячмень мелкого помола. Промыть так же, как и перловую крупу, после этого подсушить на сите.

Ячневая каша: польза

Это ценный низкокалорийный продукт для тех, кому противопоказан лишний вес.

"Король северных полей" - *овес*. Этот продукт особенно любим и желателен в детском питании. Хотелось только указать несколько важных моментов. В продаже есть цельные зерна и хлопья "Геркулес". Для получения хлопьев *"Геркулес"* овес проходит щадящую обработку с сохранением большей части своих свойств. Хлопья не моются, их нужно просто залить крутым кипятком или молоком, выдержав 5 мин. под крышкой.

Из *цельных зерен* овса можно приготовить кашу, которая уваривается в течении 40 мин. Крупу моют в холодной воде, затем разваривают в небольшом количестве воды 20 мин. (крупу бросают в горячую воду), после этого добавляют горячее молоко, а в конце варки сливочное масло. К такой каше можно добавить курагу, чернослив и т.д.

Овсяная каша: польза

Из измельченных до состояния муки цельных зерен получают настой для восстановления железистой поверхности кишечника. Также настой из овса полезен в детском питании, особенно для грудных детей. А еще он необходим для облегчения лекарственных аллергий, анемии, при хронических болезнях легких. Овсяная крупа, геркулес (пропаренные и сплющенные зерна овса), толокно (мука из овсяных зерен) по количеству растительного жира (6,2%) превосходят все другие крупы и поэтому наиболее калорийны. В них много магния, фосфора.

*Рис* - "хлеб востока".

Рис в кулинарии хорош в сладких, мясных блюдах, а также как основа салатов.

Калорийность рисовой крупы примерно равна калорийности гречки.

*Пшенная крупа* изготавливается путем отшелушивания проса, завезена с юга. Пшенная каша: польза

Кашу готовят вязкую в диетических целях, в программах лечения дисбактериоза. Из-за большого содержания углеводов (до 70%) каша достаточно калорийна. В кулинарии готовят рассыпчатую кашу в сочетаниях с разными продуктами.

*Кукурузная крупа* (маис) завезена также с юга.

Польза кукурузной каши

Кукурузная крупа, помимо витаминов В1, В2, РР, содержит каротин (провитамин А). Из кукурузной крупы готовят каши, запеканки, которые при включении в рацион могут в некоторой степени снижать процессы брожения в кишечнике.

**Коллекция народных заблуждений**

«Если ребенок маловесный, нужно как можно раньше ввести кашу».

Как показывают опросы из сотни детей вес от введения каш прибавляется у 2% детей. Если ребенок действительно отстает в весе (не с отрывом от нормы на 100-500 г, а, как минимум на 2 кг), нужно разбираться в причинах, а не откармливать его как поросенка.

«Каша на ночь способствует долгому сну».

Врачи смеются: нет научных доказательств этой народной «мудрости». Во времена бабушек детей на ночь кормили манной кашей с маслом и сахаром. Немудрено, что после такого удара ребенок в обалдении спал всю ночь. Мы уже не в прошлом веке живем и понимаем, что такой коктейль на ночь – это очень вредно.

«Детские каши менее полезны, чем самодельные».

 Если у вас есть время для перемалывания крупы в кофемолке, и ребенок прекрасно ест эту кашу – замечательно. Но ребенка до года лучше прикармливать только витаминизированной пищей. Потому что у него активно растущий организм. И витамины всегда к месту. Прикорм кашей может вытеснить кормление грудью, в этом случае, если каша была самодельной, ребенок недополучит ценных веществ.

**Что делать, если ребенок не любит кашу?**

Отстать от ребенка. Либо пересмотреть свои методы готовки. Возможно, вы готовите невкусную кашу: она слишком вязкая (дети не любят вязкие продукты) или колет горло (хлопья плохо впитали воду). Если ребенок предпочитает один вид каши, попробуйте подмешать в нее другую крупу. Детям после года можно добавлять в кашу измельченные овощи и специи. Избегайте портить еду сахаром и солью. Ваша задача – не впихнуть кашу, особенно когда ребенку еще нет года, а сделать так, чтобы ребенок получил из еды максимальное количество питательных веществ. Сахар убивает многие витамины. Для ребенка до года каша не является обязательным блюдом, но если вам очень хочется (а ребенку – нет), попробуйте поискать «свою» кашу. Делайте кашу более жидкой. При явной нелюбви к каше, можно добавлять крупы в супы и запеканки (естественно, после года).