**Гигиена питания. О пользе крупяных изделий.**

В ежедневном рационе человека обязательно должны присутствовать крупы, так как они делают его сбалансированным, сытным и полноценным. Диетологи рекомендуют и при соблюдении диеты не исключать каши из рациона, ведь они содержат  важные  для организма белок, витамины, микроэлементы и так называемые «сложные углеводы».

**Гречневая**  каша способствует выведению из организма различных вредных токсинов, тяжёлых металлов и избыточного холестерина. Она является лидером среди круп по содержанию железа, поэтому хорошо укрепляет кости. Так как гречка имеет невысокий гликемический индекс (этот индекс характеризует влияние пищи на уровень сахара в крови) 50-55 единиц, она рекомендуется для основного питания диабетиков. Польза гречки для организма также в нормализации артериального давления. Крупа имеет в своем составе витамины А, Е и В, а также много важных микроэлементов, среди них калий, цинк, фосфор и магний. Гречка легко усваивается организмом, а также укрепляет иммунитет. Она помогает бороться с плохим настроением и даже депрессией. Важно, что она обычно не вызывает аллергии, если есть ее при кормлении грудных малышей.

**Зерна риса** содержат “[медленные углеводы](https://mygenetics.ru/blog/genetika/vliyanie-uglevodov-na-organizm-cheloveka/)”, а также белки и минералы.  Рис – это природный сорбент, который прекрасно выводит вредные токсины из организма и  практически не имеет в своем составе жиров. Рис содержит такие полезные микроэлементы, как фосфор, цинк, магний, калий, кальций, способствует выведению из организма жидкости.   Рис может заменить вегетарианцам мясные продукты, так как белок, который он содержит, имеет схожесть с белками мяса.  Рисовая каша имеет закрепляющие свойства, поэтому полезна при расстройствах желудка, а если вы здоровы, то лучше употреблять рис вместе с овощами. Интересно, что самые полезные свойства среди разных видов риса имеет именно дикий рис.

**Овсянка** содержит растворимую клетчатку, которая выводит из организма вредные шлаки. Овсянка способствует хорошему пищеварению, поскольку нужные элементы обволакивают стенки желудка.    Она содержит много нужных для организма микроэлементов: кальций, калий, магний, йод, фтор и другие. Рекомендуют добавлять овсянку в рацион при наличии сахарного диабета, болезнях печени, а также подагре. Эта каша хорошо влияет на кожу, укрепляет волосы и ногти. Она способствует улучшению памяти и внимания, ее рекомендуют при физических и умственных нагрузках.   Хорошо действует на щитовидную железу, поскольку имеет в своем составе такой нужный микроэлемент как йод. Эта крупа прекрасно влияет на организм, даря омолаживающий эффект. Овсянка — это одна из нескольких каш, которую диетологи рекомендуют для ежедневного употребления, поэтому нельзя не согласиться с ее полезными качествами.

**Пшенная крупа**практически не проходит обработку, она имеет много неповрежденной ценной клетчатки.   Регулярно есть такую кашу рекомендуется сердечникам и диабетикам.   Пшеница содержит углеводы, клетчатку, минералы, среди них:  медь, магний, калий, марганец, железо.   Эта крупа способствует выведению из организма шлаков, токсинов и солей тяжёлых металлов. Она является низкокалорийным продуктом, поэтому  имеет заслуженное название  - “каша стройности”. Влияет на снижения уровня холестерина в крови, очищает сосуды. Борется даже с хронической усталостью и авитаминозом. Пшеничная крупа имеет много витамина D, и это влияет на рост костей, а также на красоту Ваших ногтей и волос. Именно благодаря наличию в составе витамина D, эта каша очень полезна детям. Также интересен тот факт, что пшеничная каша, не смотря на название, изготовляется из проса.

**Манная крупа** во время обработки полностью очищается и шлифуется, поэтому очень спорна польза этой каши для человека. Способствует вымыванию из организма витамина D, поэтому она не рекомендуется детям.  Манка – это высококалорийный продукт, эта крупа может помочь вам набрать нужный вес. Ее можно есть  при сильных отравлениях и ротавирусной инфекции (если готовить кашу на воде). Эта каша способствует вашей красоте и молодости, позитивно влияет на кожу и волосы, но нужно употреблять ее не более 2 раз на неделю. Поддерживает здоровье нервной системы. Она способствует лучшей работе сердца и хорошо влияет на работу иммунитета. Для Ваших костей будет полезнее манка, приготовленная на молоке, ведь там больше кальция. Именно благодаря содержанию витаминов группы B и E манная каша способствует повышению иммунитета и стойкости организма к разным заболеваниям, поэтому нельзя сказать, что она вообще не приносит пользы.

**Кукурузная крупа**неоднозначно влияет на организм. Она богата на клетчатку и аминокислоты, а также такие важные микроэлементы, как железо и кремний, способствует благоприятной работе нервной системы. Кукурузная крупа выводит токсины из кишечника благодаря своей клетчатке. Также она способствует снижению газообразования в крови.   Эта каша не создаёт брожение в животе, что способствует уменьшению в нем жира и формированию тонкой талии.  Она повышает иммунные реакции организма. Но кукурузная крупа быстро усваивается, что все же плохо влияет на вес. Что бы кукурузная каша приносила больше пользы, нежели вреда, и не была в ущерб вашему весу, ее рекомендуют употреблять не более раза в неделю!

**Перловая и ячневая крупы** незаменимы при соблюдении диеты. Перловка способствует укреплению сосудов. Она влияет на уничтожение вирусов и микробов благодаря особому веществу — лизину.  Благодаря тому же лизину, что способствует выработке коллагена, кожа при употреблении этой каши станет упругой и нежной. Ячневая каша содержит клетчатку, которая способствует очищению организма от шлаков и токсин, а также выводу из крови холестерина. Она богата на белки и полезную клетчатку. Интересно, что она полезна даже при соблюдении диеты.  Она влияет на укрепления Ваших костей, сердца и сосудов. Перловку изготовляют с тех же зерен ячменя, только уже обработанных. Перловая каша может помочь при лечении герпеса.

Чем меньше крупы подвергаются обработке, тем они полезнее. Поэтому лучше покупать нешлифованные крупы.  Обязательно мойте крупы, ведь это способствует Вашей безопасности! Многие  беспокоятся о том, что каша – это высококалорийный продукт, но это не всегда так! Диетологи советуют есть каши для похудения, а их калорийность не так высока, если не добавлять масло и сахар. Также менее калорийными являются каши на воде, чем на молоке.   Каши очень полезны своими элементами, особенно белками, которые укрепляют Ваши мышцы и насыщают организм. Также без белка невозможны процессы обмена веществ в организме человека.

          Ваши блюда всегда будут разнообразны благодаря множеству видов каш, которые можно подавать как гарнир к рыбе или мясу. Так же очень полезно есть крупы с овощами. Это не только придаст Вашей еде интересный вкус, но и будет способствовать здоровому образу жизни.

**Так что ешьте полезные крупы в свое удовольствие и будьте здоровы!**