2016-02-16 **Самые полезные каши**

Каши являются блюдом невероятно питательным и вкусным, они еще и очень полезны. В рамках данной статьи мы расскажем вам о самых полезных кашах, которые сегодня доступны всем нам, и которые непременно необходимо включить в свой рацион.

Разные диетологи по-разному оценивают в рейтинге полезности гречневую и овсяную каши. Мы же оставим спор о первом месте за рамками нашего разговора и начнём с гречки.

Итак, первая по значимости и полезности каша – **гречневая**. Самым, пожалуй, главным преимуществом гречки является то, что это растение экологически относительно чистое, так как оно совершенно неприхотливо и может произрастать на любой почве, таким образом, мы можем смело утверждать, что гречку сегодня выращивают без применения каких-либо химических удобрений. К тому же, гречка без проблем побеждает все сорняки, таким образом, можно взять на себя смелость утверждать, что и земля для нее обрабатывается ядохимикатами по-минимуму.

Гречневой каше можно смело отдать пальму первенства, если брать во внимание энергию и активность, которую она дает нашему организму. Гречка стоит на первом месте как продукт, который содержит в максимальном количестве железо, а также многие аминокислоты, необходимые нашему организму. Также в гречке содержится огромное количество магния, калия, кальция и других полезных элементов. Также нужно отметить, что эта полезная каша содержит огромное количество витаминов группы В, которые отвечают за хорошее состояние наших ногтей и волос. Наконец, она малокалорийна (120ккал на 100г), что означает - кушать ее можно при любой диете.

Тем, кто не очень зациклен на диете, можно порекомендовать в сваренную гречку

добавлять жареный лук с грибами и заправлять небольшим количеством сливочного масла. Допустимым вариантом может быть грибной порошок (смолотые в кофемолке сухие грибы), закладываемый в кастрюльку при варке. Готовая каша может быть как самостоятельным блюдом, так и гарниром к мясу и птице – отварным, тушёным, запеченным и жареным.

Если говорить о грибной добавке, то следует иметь ввиду, что лучшими являются сушёные белые грибы. Остальные трубчатые (подберёзовик, подосиновик, польский белый и др.) – менее душисты. Особняком стоит маслёнок, т.к. имеет некоторые послабляющие свойства. Из пластинчатых грибков, несомненно лучший – луговой шампиньон. Лесной - беднее вкусом, а покупной – тоска – так, для богатства ингредиентов.

Овсяная каша, которая по полезности занимает в нашем хит-параде условно второе место, также способна подарить вам энергию, молодость и красоту. Конечно, ее полезными свойствами удивить кого-то крайне сложно: она способна значительно снизить содержание сахара в крови, улучшить цвет лица, а также состояние кожи в целом, избавить от токсинов и шлаков, наконец, повысить общий иммунитет и сопротивляемость организма. Она также заряжает нас огромной энергией (без сахара и какао 160 ккал), что особенно важно в период межсезонья. Однако частить с этим продуктом не стоит. Лучше употреблять его 3-4 раза в месяц

В нашей семье варят каши как непосредственно из овса, так и из овсяных хлопьев – геркулеса. Геркулесовую кашу лучше варить на смеси молока, воды и хлопьев в пропорции 1:1:1. Беру стакан молока, стакан воды, заливаю в кастрюльку (желательно невысокую), добавляю щепотку соли. Когда закипит, высыпаю геркулес, размешиваю и варю на малом огне 20 минут. Во время приготовления добавляю 4-5 столовых ложек сахара, 1 чайную ложку порошка какао, четверть чайной ложки порошка корицы и щепотку (на кончике ножа) ванилина. Необходимо почаще перемешивать, чтобы каша не пригорала ко дну кастрюли. По окончании накрываю на полчаса полотенцем для упревания. Такая каша нравится даже многим капризным в еде детям.

Её польза увеличивается ещё и за счёт какао – одного из самых сильных антиоксидантов. Вообще какао – кладезь ценных веществ. В нём содержится примерно 300 различных компонентов. Его калорийность 290 ккал на 100 г продукта. Корица – специя – полезна при профилактике сахарного диабета, т.к. превращает глюкозу в энергию, а не в жировые отложения. Она стимулирует пищеварение, а так же обладает антибактериальным, противопаразитным, противогрибковым эффектом.

Третья полезная каша – перловая . Перловка, кстати, была любимой кашей нашего императора Петра Первого. Нужно сказать, что очень многие сегодня почему-то не включают этот недорогой, но очень полезный продукт в свой рацион. Однако стоит отметить, что эта крупа богата медью, кальцием, витаминами и другими микроэлементами.

Перловка обладает удивительным свойством – при сравнительно небольшой калорийности (88 ккал) она дает быстрое чувство насыщения организма. Кроме того, она способствует выработке нашим организмом такого элемента, как коллаген. Таким образом, если вы будете съедать хотя бы две тарелки перловой каши в неделю, то о морщинах можете смело забыть на долгое время. Кроме того, перловка способствует быстрому снижению веса, а также избавлению от разного рода аллергий.

Можно понять хозяек, которые не хотят связываться с таким «проблемным» продуктом. Однако эти сложности легко устраняются, если использовать небольшой, на поллитра термос с широким горлышком. Перловка (полстакана) заливается кипятком и оставляется на 4-5 часов. После откидывается на дуршлаг и всё повторяется как с гречневой кашей. Только после перемешивания следует добавить 100 – 120 мл молока или сливок, ещё раз перемешать и оставить на малом огне упревать примерно на 1 час. Таким образом, мы получаем достаточно нежный и приятный на вкус продукт, который в некоторых семьях может стать часто приготавливаемым основным продуктом или гарниром.

Наконец, еще одна каша – **пшенная**. Нужно сказать, что она, наверно, самая древняя из всех существующих сегодня. Эта каша была основным продуктом в рационе людей еще с библейских времен.

Конечно, самый главный ее плюс в том, что пшенка помогает худеть даже без каких-либо диет и ограничений питания (89 ккал). Также она способствует успокоению нервной системы и избавляет от стресса. Именно поэтому, если вы чувствуете, что начинаете все время волноваться на пустом месте, или если стрелка весов неизменно ползет вверх, просто начинайте кушать пшенную кашу, и жизнь наладится.

Есть, правда, одно маленькое Но. Людям с повышенной кислотностью желудочного сока

употреблять пшённою кашу следует с осторожностью, а при частых обострениях лучше исключить её из своего рациона.