Автор: admin
21.07.2011 12:02 -

Какие каши не только вкусны, но и болезни лечат? Манная, пшенная, гороховая и кукурузная

Среди каш, которые в последнее время в определенной степени утратили популярность, многие весьма полезны и могут оказать действенную помощь в лечении различных заболеваний. К подобным кашам с полным основанием можно отнести **манную, пшенную, гороховую и кукурузную**
.

Немало людей с содроганием вспоминает знаменитую манку, которой долгие годы старательно кормили детей в детских садах и пионерских лагерях. Но зачастую к ней приходится возвращаться и в зрелом возрасте, так как при некоторых заболеваниях она оказывается просто незаменимой.

Используется **манная крупа** не только для приготовления каш, её применяют для пассеровки при жарке мяса, рыбы, овощей, добавляют в соусы и супы, из неё готовят пудинги, запеканки, галушки, печенье и даже пирожные.

Манная крупа – это раздробленные частицы зерна пшеницы, чей размер не превышает 0,75 мм. Благодаря своим размерам манная крупа быстро варится, что позволяет по максимуму сохранить в ней полезные вещества, а их немало. В манке содержатся белки, крахмал, витамины Е и группы В, значительное количество минеральных веществ, включая кальций, калий, натрий, фосфор, магний, железо. При этом в манке очень мало клетчатки, что позволяет использовать её для диетического питания людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и даже после операций на кишечнике и желудке.

Манная каша отлично усваивается организмом, отличается питательностью и высокой калорийностью. При этом у неё имеется существенная особенность – переваривается манка не в желудке, а в нижнем отделе кишечника. Медики считают, что манка способствует очищению желудка и кишечника от шлаков и слизи, помогает расщеплять лишний жир, затормаживает окислительные стрессы в кишечном тракте, чем значительно снижает риск возникновения рака толстой кишки.

При этом к манке надо относиться осторожно. Во-первых, в ней содержится глютен, к которому у некоторых людей имеется наследственная или приобретенная непереносимость, проявляющаяся в аллергических реакциях, расстройстве желудка, болях в связках, анемии и других симптомах. Кроме того, все-то под вопросом способность содержащегося в манной крупе фитина способствовать «вымыванию» кальция из костной ткани и зубов. Поэтому в последнее время старательно закармливать детей манкой перестали, особенно маленьких. Но то, что в разумных пределах (2-3 раза в неделю) манка детям полезна, у большинства медиков сомнения не вызывает. Если же ребенок категорически отказывается её есть, настаивать не стоит, а следует давать ему другую кашу. Нежелание есть манку может быть не детской блажью, а защитной реакцией организма.

Значительным набором полезных свойств обладает **пшенная каша**, которую готовят из пшена – семян проса. Для нас привычный цвет пшена желтый, но в мире его выращивают серого, белого и даже красного цвета. При этом полезные свойства у различных видов пшена отличаются не сильно.

В пшене содержится большое количество крахмала, много белка, аминокислот, до 4 % жира, небольшое количество клетчатки и сахаров. Среди круп именно пшено наиболее богато витамином А, кроме того, в нем содержится значительное количество витаминов РР и группы В. Много в нем и микроэлементов, причем, дефицитные для организма калий, фосфор и магний содержатся в большом количестве. Благодаря наличию жира пшенная крупа при длительном хранении может приобрести прогорклый привкус, но её полезные качества от этого не снижаются. В этом случае крупу перед варкой просто необходимо хорошо промыть.

По мнению медиков пшенная каша нормализует кровообращение, работу сердечно-сосудистой системы и печени, обмен веществ в организме, благотворно влияет на состояние кожи и волос, укрепляет кости, ногти и зубы, помогает преодолевать усталость и депрессивные состояния, бороться с бессонницей. Она способствует выведению из организма жиров, шлаков, токсинов и лишних солей, препятствует образованию в сосудах холестериновых бляшек. Имеющийся в крупе жир хорошо усваивается организмом и не откладывается «про запас», одновременно он помогает усваивать витамин Д и каротин, поступающие с другими продуктами питания.

Эту кашу применяют для питания аллергиков, диабетиков, людей с ослабленным здоровьем, заболеваниями желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы, страдающих авитаминозом. Она питательна, хорошо усваивается организмом, но при

этом способствует снижению веса.

На Руси издревле была в почете **гороховая каша**, её подавали даже к царскому столу. Кроме каш с горохом варили супы, делали кисели и пироги, фаршировали им дичь, птицу и рыбу. Такое пристрастие к гороху вполне объяснимо, он легко выращивается в средней полосе, вкусен, да к тому же и весьма полезен.

В горохе большой процент хорошо усваиваемых организмом белков, углеводы, аминокислоты, антиоксиданты, витамины А, С, РР, группы В, много микроэлементов, включая железо, кальций, калий, марганец, фосфор, селен. Гороховая каша высоко питательна и быстро создает ощущение сытости. Она помогает снизить вероятность развития гипертонии, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, способствует выведению камней из почек и мочевого пузыря (для этого используют и настой ботвы гороха), благотворно влияет на состояние кожи, способствует выведению из организма канцерогенов и токсинов.

Народные целители часто применяют горох как эффективное наружное средство. Гороховая мука помогает лечить кожные воспаления, фурункулы и нарывы. Повязки с распаренным горохом уменьшают боли при заболеваниях суставов.

В ряде южных районов России среди каш долгое время первенствовала **кукурузная (мамалыга)** . Со второй половины прошлого века её употребление возросло и в целом по стране, хотя особой популярности она и не снискала. При этом кукурузная каша обладает поистине замечательными свойствами. Она хорошо очищает организм, причем, выводит из него пестициды, радионуклиды и жиры, нормализует уровень сахара в крови. При этом она малокалорийная и легкоусвояемая.

Имеющийся в кукурузе белок содержит важные для организма аминокислоты (типтофан и лизин). В кукурузе содержатся витамины С, Е, РР, группы В, а также микроэлементы, включая железо, магний, кальций, калий, фосфор. В составе имеющихся в кукурузе жиров преобладают жирные ненасыщенные кислоты (арахидоновая, линоленовая, линолевая). Много в кукурузе углеводов и пищевых волокон.

Употребление кукурузной каши показано при сахарном диабете, аллергии, нарушениях обмена веществ, болезнях сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, печени, желчного пузыря и желудочно-кишечного тракта. Считается, что содержащиеся в ней вещества способствуют профилактике онкологических заболеваний и обновлению клеток, замедляют процесс старения. Кукурузная каша, благодаря низкой калорийности и сбалансированному содержанию полезных веществ, рекомендуется для питания пожилым людям, а также тем, кто имеет избыточный вес или ведет малоподвижный образ жизни.

Кроме перечисленных, в России готовят каши и из других злаков и овощей, которые в силу разных причин не столь популярны, но полезны каждая по-своему. Включение различных каш в рацион питания помогает человеку не только получить столь необходимые организму витамины, микроэлементы и другие полезные вещества, но и способствует профилактике, а в ряде случаев и целенаправленному лечению многих заболеваний.

Эта статья завершает цикл материалов, посвященных целебным свойствам каш из злаков:
Какие каши не только вкусны, но и болезни лечат? Рисовая и гречневая
Какие каши не только вкусны, но и болезни лечат? Овсянка, перловка и ячневая

Автор - **Владимир Рогоза**
Источник