*Полезные свойства каш\_*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№№*  *пп* | *Наименование* | *Польза* | *Примечание* | *Вред* |
|  | *Гороховая каша* | *Гороховая каша влияет на ЖКТ, улучшает пищеварение и усвояемость продуктов.*  *Каша полезна тем, кто страдает перепадами давления, малокровием, анемией.*  *Помогает при атеросклерозе, метеочувствительности, уменьшает частоту, интенсивность головной боли.*  *Налаживает работу сердечно – сосудистой системы.*  *Каша полезна при остеопорозе, ревматизме, при наращивании мышечной массы.*  *Улучшает зрение.*  *Каша полезна при ожирении и сахарном диабете, уменьшает признаки хронической усталости, плохого настроения.*  *Помогает иммунной системе бороться и легче переносить простудные заболевания.*  *Выводит из организма канцерогены и токсины, камни в желчном пузыре и почках.*  *Омолаживает кожу, предотвращает появление морщин, замедляет процесс старения. Улучшает состояние ногтей, волос.*  *Если постоянно лакомиться кашей из гороха, можно забыть о язвочках в уголках рта и стоматитах, о трещинах на пальцах рук и на пятках.*  *Кушать кашу необходимо тем, кто постоянно курит и пьет много кофе.*  *Это блюдо полезно употреблять тем, кто заботится о своей талии и здоровье.* | *Чтобы приготовить вкусную рассыпчатую кашу, нужно замочить крупу на ночь в холодной воде.*  *Перед приготовлением горох промыть и поставить вариться в новой воде.*  *Для простоты варки, добавить щепотку соды на кончике чайной ложки.*  *Вымоченный горох готовится за 30 – 40 минут.*  *Если же горох варить без предварительного замачивания, процесс займет 1,5-2 часа.*  *Варить кашу необходимо на медленном огне, постоянно помешивая. Очень вкусна гороховая каша будет, если к ней добавить жареный бекон и лук.*  *Гороховая каша – блюдо очень сытное. Достаточно съесть небольшую порцию и мысль о еде долго не появится.* | *Индивидуальная непереносимость.*  *Противопоказана каша при холецистите, нарушениях кровообращения, заболеваниях ЖКТ в стадии обострения, острых болезнях почек и печени, в пожилом возрасте.*  *Каша способствует газообразованию, может вызывать вздутие живота.*  *При болезнях почек, подагре, с обострениями заболеваний сердца, диабете стоит воздержаться от каши.*  *Также стоит быть осторожными с ней из-за ее высокой калорийности.* |
|  | *Гречневая каша* | *Гречневая каша помогает при болезнях сосудов, диабете и пониженном уровне гемоглобина.*  *Участвует в кроветворных процессах, в образовании гемоглобина, лечит анемию, укрепляет кровеносные сосуды, благотворно влияет на деятельность сердечно - сосудистой системы, быстро устраняет последствия гиповитаминоза.*  *Стимулирует защитные функции, укрепляет иммунитет. Избавляет организм от избыточной жидкости.*  *Гречневая каша помогает при нервных расстройствах, геморрое, ревматизме, сахарном диабете, артрите.*  *Каша способствует поддержанию нормального уровня артериального давления, препятствует формированию тромбов.*  *Гречневая каша относится к продуктам диетического направления.*  *Она надолго дает ощущение сытости, показана тем, кто страдает ожирением.*  *Польза каши заключается в способности уменьшать уровень холестерина, что способствует улучшению процесса очистки печени от токсинов.*  *Помогает правильной работе кишечника.*  *Регулярное употребление каши способствует правильному функционированию нервной, экскреторной и эндокринной систем.*  *Каша быстро усваивается и не вызывает аллергической реакции.*  *Её часто рекомендуют больным онкологическими заболеваниями. Активизируя регенерацию клеток тканей органов, она одновременно противодействует развитию метастаз.* | *Наиболее полезна гречневая каша из цельной и не прожаренной крупы, поскольку в ней лучше сохраняются её свойства.*  *Готовится гречневая каша 10 минут. Она не требует замачивания, помешивания и укутывания.*  *Нужно лишь засыпать крупу, долить воду в пропорции 1х2 и поставить на огонь. Вода просто выкипит, а каша не пригорит.*  *Легче, сытнее и полезнее завтрака не придумать.*  *К тому же гречка – одна из вкуснейших каш.*  *Она прекрасно сочетается с молоком, мясом, грибами, сухофруктами и орехами, со сливочным и растительным маслом, сливками и овощами.*  *Овощи содержат грубые волокна, как и гречка. Вместе они улучшают перистальтику (работу) кишечника и лечат запоры.* | *Употреблять гречку в большом количестве не рекомендуется людям, которые страдают почечной недостаточностью или сахарным диабетом, из-за крахмала повышается уровень сахара в крови.*  *Вред гречневой каши также могут ощутить на себе гипертоники. Из-за входящего в состав рутина вы рискуете расширить сосуды и возбудить приступ.*  *Вред гречневая каша может принести тем, кто слишком ею увлекается.*  *Признаком переизбытка элементов гречневой каши могут служить периодические головные боли, общая слабость и апатия.* |
|  | *Кукурузная каша* | *Кукурузная каша благотворно влияет на пищеварительную систему человека, выводит из организма токсины и шлаки, очищает кишечник и желудок. Содействует предотвращению гнилостных процессов и брожения, которые происходят в этих органах.*  *Укрепляет иммунитет, способствует общему улучшению самочувствия, улучшает обмен веществ (метаболизм).*  *Кукурузная каша играет роль помощника сердечно – сосудистой системы, выводя плохой холестерин. Соответственно в сосудах не образовываются бляшки, они становятся эластичными, проходимость их повышается, таким образом, уменьшается риск развития инсультов и инфарктов.*  *Ее рекомендуют для предотвращения развития раковых заболеваний.*  *При употреблении в пищу кукурузной каши улучшается состояние зубов и десен. Кроме того, она значительно улучшает общее состояние кожи, ногтей и волос.*  *Каша способствует замедлению процессов старения. Помогает получить энергию и заряд бодрости на целый день.*  *Помогает избавиться от лишних килограммов, выводит жир из организма, замедляет процесс старения, она просто незаменима для больных туберкулёзом или гипертонией.*  *Каша из кукурузы не вызывает аллергических реакций.*  *Она весьма питательна и хорошо усваивается. Благодаря этим свойствам она показана пожилым людям.*  *Кукурузная каша - продукт низкокалорийный, поэтому он очень популярен в диетологии.* | *Кукурузная каша имеет уникальный неповторимый и очень приятный вкус.*  *Молоко (воду) доводят до кипения, добавляют в него крупу (промытую), соль и сахар.*  *Лучше варить кашу на небольшом огне в течение 6-8 минут.*  *Кукурузная крупа быстро увеличивается в объёме, из-за чего во время варки легко пристаёт ко дну, поэтому её нужно постоянно помешивать.*  *После этого кашу оставляют томиться примерно на 20 минут, накрыв кастрюлю крышкой.*  *В готовую кукурузную кашу добавляют масло, свежие фрукты или ягодки.*  *Можно добавить изюм, курагу, другие сухофрукты.*  *Подсластителем для этого кушанья служит не только сахар, а еще и мед.* | *Вред кукурузной каши вероятен в случае обострения язвы желудка, а также двенадцатиперстной кишки.*  *У некоторых людей не исключено появление на щеках небольшого покраснения, которое, впрочем, быстро проходит.*  *Если есть слишком много кукурузной каши, может появиться лишний вес.* |
|  | *Кускус* | *Благодаря своей легко усвояемости каша кускус отлично подойдет для питания людям, страдающим заболеваниями ЖКТ.*  *Она поможет нормализовать работу пищеварительного тракта и наладить систему регулярного очищения организма.*  *Каша усваивается организмом постепенно, и уровень глюкозы постепенно повышается.*  *Если постоянно употреблять кашу, риск заболеть сахарным диабетом значительно снижается.*  *Кускус повышает уровень гемоглобина, а вот уровень «плохого» холестерина в крови снижает.*  *С помощью кускуса можно улучшить работу головного мозга, укрепить сердце и нормализовать работу сосудистой системы.*  *Кускус* *препятствует образованию тромбов.*  *При употреблении кускуса отмечается стабилизация водно-солевого обмена.*  *Кроме того каша предотвращает развитие болезней суставов.*  *Кускус помогает пережить стрессовые ситуации, а также избавиться от депрессии, бессонницы, синдрома хронической усталости и раздражительности.*  *Кускус является отличной профилактикой преждевременного старения, а также раннего появления седины. Ее рекомендуют употреблять пожилым людям.*  *Для того чтобы улучшить регенерацию клеток кожи, а также волос, повысить иммунитет, сопротивляемость организма различным заболеваниям, повысить жизненный тонус, да и просто улучшить настроение, нужно включить в свой рацион кашу кускус.* | *Это достаточно калорийная, питательная и сытная каша.*  *Кускус пересыпать в стеклянную или керамическую миску, посолить и добавить сахар, залить горячим молоком (молоко должно закрыть крупу).*  *Перемешать, накрыть пищевой пленкой или крышкой и дать настояться 2–3 минуты. Процедуру повторить 3 раза, при перемешивании разбивать комочки вилкой.*  *Если есть время, можно дать каше остыть и настояться (минут 10).*  *Если каша получилась густая, разбавить молоком.*  *Или:*  *Для того, чтобы приготовить себе порцию каши - надо выложить в миску 2-3-4 ст. ложки крупы, немного посолить, поперчить и подлить 2 ч. л. раст. масла.*  *Залить кипятком так, чтобы вода покрыла всю крупу и еще возвысилась над крупой, иначе каша получиться сухой и не вкусной.* | *Противопоказанием может быть сугубо индивидуальная непереносимость.*  *Из-за индивидуальной непереносимости данный продукт может стать причиной пищевой аллергии.*  *Кускус может нанести вред женщинам, которые строго следят за своей фигурой.*  *Не стоит злоупотреблять данной пищей, если имеются проблемы с лишним весом.*  *Людям с сахарным диабетом не стоит увлекаться этим продуктом.*  *Тем, у кого повышенный уровень сахара в крови, следует с осторожностью вводить кускус в свой рацион.* |
|  | *Манная каша* | *Манная каша благотворно влияет на кости, мышцы и желудочно-кишечный тракт. Манка очищает кишечник от слизи, выводит из организма шлаки и жиры.*  *Попадая в органы пищеварения, манка буквально обволакивает их, успокаивая боль и снимая спазмы.*  *Заживляет она и трещинки, которые могут образовываться в кишечнике. Поэтому рекомендуют ее вводить в рацион больных гастритом, язвой, а также другими патологиями, связанными с пищеварительной системой. В таких случаях готовят манку на воде, причем без соли, и без сахара.*  *Каша отлично восстанавливает силы, избавляет от синдрома постоянной усталости, поэтому манную кашу рекомендуют кушать в период восстановления и реабилитации.*  *Показана манная каша при болезнях почек. Особенно при хронической недостаточности, когда рекомендована безбелковая диета.*  *Польза манной каши в улучшении состояния костей и зубов, в отсутствии аллергических реакций на нее.*  *Она полезна пожилым людям и тем, кто хочет поправиться.*  *В преклонном возрасте каша предотвращает развитие злокачественных образований в кишечнике, а также препятствует деминерализации клеток крови.*  *Манная каша – очень калорийное блюдо, поэтому если употребляют регулярно и умеренно, то организм обеспечивается необходимой энергией, а набора лишнего веса не происходит.* | *Традиционный способ приготовления манной каши: довести почти до кипения молоко (или воду), посолить и посахарить по вкусу. В жидкость, которая вот-вот закипит, всыпать крупу тонкой струйкой, постоянно помешивая.*  *Как вариант – рассыпать крупу из ложки по всей поверхности молока, а затем активно мешать.*  *Варить 3–4 минутки, не дольше, иначе польза манной каши снизится. Дайте отдохнуть готовой кашке под крышкой и полотенцем еще минут 7. Подать с кусочком сливочного масла, медом, вареньем...*  *Современные повара предлагают: смешать в кастрюле холодную жидкость, манку, соль и сахар. Затем поставить на огонь и варить до готовности, непрерывно помешивая венчиком.*  *Чтобы приготовить кашу средней густоты, на одну порцию возьмите стакан жидкости и 1,5 столовые ложки крупы. Если хотите кашку гуще, увеличьте количество крупы, если жиже – уменьшите.* | *В преклонном возрасте чрезмерное увлечение манной кашей грозит появлением остеопороза и ожирения.*  *Стоит воздерживаться от каши тем, кто страдает от частых запоров.*  *Никакой пользы не принесет манная каша, если варить крупу долго. В переваренном продукте полезные вещества отсутствуют.* |
|  | *Овсяная каша* | *Овсянка по праву считается одним из лучших диетических продуктов и отлично подходит тем, кто страдает язвой желудка, гастритом и другими недугами, связанными с нарушением функции пищеварения и двенадцатиперстной кишки, снижает риск появления рака желудка.*  *Существуют различные диеты на основе овсянки для снижения веса и очищения организма от шлаков и токсинов.*  *Овсяную кашу рекомендуют при заболеваниях печени, атеросклерозе, диабете, тем, кто страдает от пониженной кислотности желудочного сока, колитов, несварения, запоров, отравлений.*  *Овсяная каша оказывает ярко выраженное тонизирующее действие, помогающее нормализовать функции различных систем организма, улучшить память, процесс мышления и способность фокусироваться.*  *Она полезна для профилактики заболеваний щитовидной железы. Каша способствуют укреплению и росту мышечной ткани, нежели образованию жира, незаменима при восстановлении от тяжелой болезни.*  *Употребление овсянки помогает существенно снизить уровень холестерина в крови и тем самым уменьшить риск образования тромбов и развития серьезных заболеваний сердечно - сосудистой системы, повысить иммунитет человека.*  *Овсянка – превосходный антиоксидант, продлевающий молодость и дарящий красоту волосам и ногтям. Её рекомендуют тем, кто страдает аллергией, дерматитом.*  *Одним словом она полезна всем, особенно склонным к ожирению.* | *Если вы – любитель овсяной каши, отдайте лучше свое предпочтение натуральному продукту. Пусть приготовление займет больше времени, зато получится замечательная, вкусная, полезная каша со всеми необходимыми организму витаминами, минералами и другими полезными веществами.*  *Продукты для каши овсяной: ¾ стакана овсяной крупы, 2 стакана воды, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.*  *В кипящую воду или молоко, добавляется овес. Цельные зерна варятся приблизительно полчаса при постоянном помешивании, для хлопьев достаточно десяти минут.*  *Готовую кашу можно заправить сливочным маслом, и добавить туда любые ягоды и фрукты.* | *Ежедневное употребление этой каши провоцирует выведение кальция из организма, что может привести к серьёзным заболеваниям: развитию остеопороза и деформации костной системы.*  *Есть люди, которым злаковые каши противопоказаны! У них наблюдается наследственная непереносимость глютена (клейковины), которая содержится в злаковых культурах.*  *Противопоказания также имеются при сердечной и почечной недостаточности.* |
|  | *Рисовая каша* | *Самое главное полезное свойство рисовой каши – способность передать организму огромный запас энергии, необходимой для длинного дня. Это происходит благодаря высокому содержанию в каше сложных углеводов, которые накапливаются в мышцах и долгое время придают организму тонус.*  *Рисовая каша – прекрасное решение для тех, кто сидит на диетах. При попадании в организм она впитывает в себя большую часть вредных веществ, накопившихся там, поможет вывести токсины и шлаки из организма и нормализовать пищеварение, применяется как средство от поноса.*  *Для людей, перенёсших серьезные заболевания, рис поможет нормализовать аппетит, улучшит сон и в целом успокоит и стабилизирует состояние организма, истощенного заболеванием.*  *Рисовая каша рекомендуется людям с почечной недостаточностью и заболеваниями сердечно - сосудистой системы.*  *Также полезна рисовая каша тем, что сложные углеводы снижают уровень сахара и жиров в организме, улучшается состояние ногтей, волос и кожи, а также улучшается работа нервной системы, обмен веществ.*  *Стоит оговориться, что пользу организму приносит только бурый или черный (дикий) рис, который сохраняет полезную оболочку и благодаря этому снабжает организм клетчаткой и полезными веществами.*  *Польза каши из бурого или неочищенного риса велика, особенно на молоке. Привычный белый рис не несет в себе полезных свойств, поскольку вместе с оболочкой его лишают и питательных компонентов.* | *Рис, промытый в воде, засыпать в кипящую воду (на 1 стакан риса — 2 стакана воды). Варить 8 –10 минут. Откинуть на сито, дать стечь воде.*  *Вскипятить в кастрюле молоко, чуть присолить, положить по вкусу сахар, добавить рис и варить на слабом огне периодически помешивая 15–20 минут до загустения.*  *В уже готовую молочную рисовую кашу добавить холодный кусок сливочного масла. Теперь пусть она постоит с закрытой крышкой минут 5, после чего можно и на стол подавать.*  *Лучше всего готовить кашу из неочищенного белого или коричневого риса.* | *Вред риса в том, что рафинированный (распространенный белый очищенный) рис способен нанести серьезный вред здоровью:*  *• Повысить артериальное давление.*  *• Усугубить или стать причиной сахарного диабета.*  *• Вызвать атеросклероз.*  *• Способствовать образованию камней в почках.*  *• Навредить сосудам и сердцу.*  *Белый очищенный рис также не рекомендуется употреблять людям, страдающим колитами и запорами.* |
|  | *Перловая каша* | *Перловая каша оказывает содействие снижению уровня плохого холестерина, что помогает очищать сосуды и уменьшает риск возникновения сосудистых заболеваний, повышает уровень гемоглобина.*  *Она сохраняет здоровье сердца, регулирует мозговую деятельность, нормализует обмен веществ в нашем организме.*  *Рекомендуется каша (в хорошо разваренном виде) тем, у кого проблемы с ЖКТ.*  *Прекрасно справляется с язвой желудка. Она показана пациентам с такими проблемами даже в период обострения, т.к. способна намного облегчить состояние больного.*  *Рекомендуют перловку и при язве двенадцатиперстной кишки, а также при колите, панкреатите.*  *Перловая каша служит и как мощнейший антиоксидант.*  *Активизируя работу желудочно-кишечного тракта, помогает избавиться от шлаков и токсинов.*  *Перловая каша оказывает противовирусное действие, защищает от простудных инфекций и герпеса, повышает иммунитет.*  *Перловая каша улучшает работу органов зрения, состояние кожи, питает волосы и укрепляет зубы.*  *Перловка славится своими диетическими свойствами, препятствует жировым отложениям.*  *Правомерно утверждение, что польза перловой каши заключается в том, что она способна замедлять процессы старения, увеличивать продолжительность жизни, в связи с чем, ее необходимо включать в меню пожилых людей.* | *Традиционный рецепт каши: берем 1 стакан крупы на 5 стаканов воды. Крупу хорошо промываем.*  *Заливаем промытую крупу 3 стаканами воды, доводим до кипения и варим 6-7 минут. Затем откидываем крупу на дуршлаг.*  *В кастрюлю заново вливаем оставшиеся 2 стакана воды, кипятим, всыпаем уже полуготовую крупу. Солим, добавляем небольшой кусочек сливочного масла (или столовую ложку растительного). Варим на медленном огне около получаса. Подавать такую кашу хорошо со свежими овощами, салатом.*  *Чтобы сократить время на приготовление каши, можно замочить крупу на ночь. Для этого крупу необходимо промыть и залить холодной водой в соотношении литр воды на стакан перловки. Утром воду слейте, крупу еще раз промойте и поставьте на огонь, залив тремя стаканами воды. Таким способом каша будет готова через 30-60 минут.* | *Стоит поосторожничать с кашей перловой тем, у кого повышена кислотность в желудке.*  *Частые запоры тоже становятся препятствием, чтобы лакомиться перловкой.*  *Может встречаться и индивидуальная непереносимость перловки.*  *Чтобы прочувствовать все прелести замечательной и вкусной перловой каши, все-таки не стоит ею злоупотреблять. Раза три в неделю, причем в умеренном количестве – это золотая середина, которая и принесет вам пользу, а не вред.* |
|  | *Пшенная каша* | *Пшенная каша полезна людям, страдающим различными сердечными заболеваниями, малокровием. Ее потребление включено в программу оздоровления сердечно - сосудистой системы.*  *Пшенная каша помогает выводить из организма антибиотики, соли тяжелых металлов, не дает откладываться холестерину и очищает от него сосуды, а так же препятствует отложению жира в организме.*  *При атеросклерозе, сахарном диабете, заболеваниях печени пшенная каша должна обязательно присутствовать в рационе.*  *Полезна каша и для нормализации работы пищеварительной системы. Питательное блюдо помогает бороться с лишним весом.*  *Если воспалена поджелудочная железа, можно помочь ей, съедая по тарелке пшенной каши в течение трех недель.*  *Пшенная каша обладает согревающим, общеукрепляющим и бодрящим воздействием.*  *Поэтому ее можно назвать практически незаменимым продуктом для питания ослабленных болезнью людей.*  *Благодаря высокому содержанию кремния и фтора пшено укрепляет кости, зубы и ногти, а медь придает мышцам и костям эластичность. Если регулярно включать кашу в рацион, можно избавиться от различных проблем с волосами, в частности с возникновением перхоти.*  *Пшенная каша оказывает благотворное влияние на укрепление нервной системы.*  *Полезные свойства пшенной каши укрепят иммунитет и сделают организм менее подверженным как к самим заболеваниям, так и к их возможным последствиям.* | *Для начала надо перебрать пшено, после чего вымыть его 6-7 раз, пока вода не станет прозрачной. Последний раз лучше мыть в горячей воде, чтобы зёрна немного отпарились.*  *Пшенную кашу следует варить до полуготовности в большом количестве воды, затем воду слить, долить молока или новую порцию горячей воды и варить на слабом огне до полной готовности.*  *Поскольку пшено достаточно жесткое, время варки составляет 20 – 30 минут. При варке пшено увеличивается в объеме в 5-6 раз.*  *Чем больше молока, тем дольше варится пшено, а чем дольше оно варится, тем каша получается вкуснее.*  *Для получения рассыпчатой каши следует соблюдать правило: 2 части жидкости на 1 часть крупы.* | *Вред пшенная каша может принести при пониженной кислотности желудка и склонности к запорам из-за большого количества клетчатки.*  *При частых запорах рекомендуется кушать ее не чаще 1 раза в неделю, добавляя в блюдо овощи и кисломолочные продукты.*  *Стоит воздержаться от каши при заболеваниях щитовидной железы.* |
|  | *Пшеничная каша* | *Благодаря клетчатке, пшеничная каша показана для желудочно-кишечного тракта.*  *Она способствует нормальному пищеварению, является прекрасным средством борьбы с дисбактериозом, профилактикой запоров, других проблем и заболеваний кишечника и желудка.*  *Восстанавливает жировой обмен в клетках, если он нарушен. Очищает организм от токсинов, шлаков. Благодаря регулярному употреблению каши можно быть спокойными за состояние сосудов, эластичность и упругость им обеспечены.*  *Полезна пшеничная каша для сердечно - сосудистой, нервной системы.*  *При регулярном употреблении каши улучшается зрение, укрепляется костная система, волосы становятся сияющими, кожа гладкой. Ногти крепкими.*  *Регулярное употребление каши помогает очистить организм от токсинов и шлаков, снизить холестерин, способствует омоложению и общему оздоровлению организма.*  *Каша с молоком помогает быстро восстановиться после болезней, истощения, способствует восстановлению иммунной системы, улучшает обмен веществ.*  *Пшеничная каша приемлема для питания больных диабетом, она одна из самых низкокалорийных, поэтому как нельзя лучше подойдет тем, кто сидит на диете или пытается сбросить вес.*  *Только при этом готовить кашу надо строго на воде, без соли и сахара.*  *Съеденная на завтрак, она даёт бодрость и энергию на весь день.* | *Крупа – 1 стакан, 2 стакана воды, по вкусу сливочное масло и соль.*  *Крупу залить холодной водой. Как только она закипит, уменьшить огонь и варить 15-20 минут, периодически помешивая.*  *Кашу заправить маслом.*  *Если вдруг вода выкипела, а крупа еще не разварилась до мягкости, следует добавить немного кипятка и варить дальше.*  *Или:*  *Крупа – полстакана, молоко – 1 л, пол чайной ложки соли и столовая ложка сахара, сл. масло.*  *В закипевшее молоко всыпать пшеничку, соль и сахар. Когда еще раз закипит, огонь убавить до самого минимума и оставить томиться на 40 минут, накрыв крышкой.*  *Кашу не мешать, крышку не снимать. Через указанное время выключить огонь, добавить масло и перемешать. Закрыть крышкой и дать настояться еще минут 10.*  *Для варки брать только толстостенную посуду, чтобы каша не пригорала.* | *Не рекомендуется кушать кашу при пониженной кислотности, метеоризме, аллергии на глютен (пшеничный белок).*  *После операций на внутренних органах, в том числе после удаления аппендицита (некоторое время).*  *С осторожностью нужно есть кашу при склонности к диабету, поскольку она на 80% состоит из крахмала, который в организме превращается в глюкозу.*  *Не нужно также есть кашу ежедневно – полезнее для организма менять рацион.* |
|  | *Ячневая*  *каша* | *Ячневая каша помогает справиться с аллергическими реакциями.*  *Она оказывает благотворное влияние на сердечно - сосудистую систему, укрепляет и заживляет стенки желудка и кишечника, способствует выведения из организма продуктов распада, шлаков и токсинов.*  *Предотвращает избыточное накопление жиров. Подходит она и для гипертоников, а также при заболевании сосудов и почек,* *при цистите, артритах.*  *Ячневая каша поднимает иммунитет, наполняет энергией мышцы, активизирует работу мозга. Отлично справляется с депрессивными, стрессовыми состояниями, плохим настроением. Полезна она и при проблемах со зрением.*  *Ячневая каша является хорошим общеукрепляющим средством, назначается в послеоперационный период при заболеваниях желудка и кишечника.*  *Обладает обволакивающими, мочегонными, противовоспалительными свойствами, лечит ожирение и сахарный диабет.*  *Чтобы поднять или поддержать на нужном уровне гемоглобин кушайте ячневую кашу, в этом плане она намного эффективнее гречки. Также она выводит вредный холестерин из крови.*  *Каша из ячменя нормализует деятельность мочеполового тракта и эндокринной системы.*  *Обилие витаминов и минералов в каше поможет напитать силой, красотой и здоровьем волосы, ногти, кожу, зубы.* | *Рецепт молочной каши:*  *Крупу (4 столовых ложки) промыть под проточной водой не менее трёх раз. Залить стаканом холодной воды, варить на медленном огне полчаса. Добавить молоко (100 мл), варить ещё минут 10 или 15. За минуту до снятия с огня можно по желанию добавить сливочное масло (по вкусу), сахар или фруктозу (одну столовую ложку), соль (щепотку).*  *Рецепт каши на воде:*  *Промыть крупу (4 столовых ложки) под проточной водой несколько раз. В это время поставить на огонь кастрюлю с водой (150 мл). После закипания жидкости добавить в неё щепотку соли. Засыпать в кипящую воду промытую крупу. Если зёрна слишком сильно прилипают к стенкам кастрюли, рекомендуется сразу добавить сливочное масло. Через 15 минут крупа должна разбухнуть. Убавляете огонь до минимума и закрываете кастрюлю крышкой и варите ещё минут 10.* | *Ячневая каша противопоказана при тяжёлых заболеваниях кишечника или желудка в период обострения, при индивидуальной непереносимости ячменя.*  *Вред этого блюда может зависеть и от количества суточного потребления.*  *Злоупотребление — одна из частых причин быстрого набора лишнего, совершенно не нужного веса.*  *Оптимальный вариант — есть кашу с периодичностью через день.* |