

Четвертое место – пшено.

На Руси пшениную кашу считали самым сытным продуктом. Полезность каши из пшена в том, что у нее очень богатый химический состав. И пшенная каша полностью соответствует правильному питанию, ее обязательно надо включать в свое меню, уделив ей там почетное место.

Каша из пшена не дает образовываться холестериновым бляшкам и помогает выводить токсины, шлаки и соли тяжелых металлов.

Состав пшена

В ее составе присутствуют белки, углеводы и жиры. Из-за содержания жиров, пшено может прогоркнуть, если ее долго хранить в теплом месте

Имеет целый набор витаминов группы В и РР, которые нужны нам для нашего организма в целом

В ней есть полиненасыщенные жиры и множество микроэлементов, как магний, медь, калий, цинк, селен, кремний, железо, фосфор, сера, фтор, марганец, которые дают нам силу и энергию в нашей жизнедеятельности



Пятое место – рис.

Белый очищенный рис особой пользы для человека не имеет, т.к. получается при тщательной очистки и шлифовки, при этом удаляется зародыш и шелуха, где находится клетчатка. В процессе такой обработки теряется почти 90% полезных веществ.

Бурый или коричневый рис - это рис, который обработан минимально, поэтому в таком рисе сохранены все полезные вещества. Бурый рис помогает укреплять иммунитет, выводит токсичные вещества, участвует в обмене веществ и снижает риск заболевания сердца и онкологических проявлений.

В буром рисе нет глютена, который может вызывать аллергию у человека, также полезен при диабете. Бурый рис способен очищать суставы от лишних солей, защищая и не допуская развития артрозов и артритов.

Состав бурого риса

Рис содержит клетчатку - самый большой объем. В нем присутствуют углеводы, белки и жиры.

Витамины группы В, Е, К, Н, РР

Микроэлементы: магний, железо, медь, цинк, марганец, натрий, фосфор, йод, селен



Буклет для родителей

Буклет

для родителей

«КАША – ЗДОРОВЬЕ НАШЕ»



Кувшиново, 2025 г.

Первое место - гречка.

Гречневая крупа, одна из числа продуктов, которая генной модификации никак не поддается. Родиной гречки была Индия, но ее там называли черным рисом.

Состав гречки.

В гречке большое количество железа, что хорошо влияет на стабильность уровня гемоглобина и лечит при малокровии

Гречка поставщик растительного белка, его объем в гречке составляет 18%

Рутин - это такое вещество, при котором нет развитию варикоза и тромбоза

Магний хорошо полезен для сердечной мышцы

Лецитин усиливает работу мозга и улучшает память

Витамины группы В, аминокислоты нужны, чтобы происходил обмен веществ в организме. Витамины А и Е, ретинол способствуют выведению тяжелых металлов, что способствует очищению всего организма, и очень заметно по чистотой, гладкой коже

Пищевые волокна или клетчатка хорошо, как метелка, чистят кишечник



Второе место – овсянка.

Геркулесовая каша - это значит жизненная сила и энергия. С давних времен овсянка считается полезной кашей, особенное признание она получила в Великобритании.

Богатая клетчаткой, она способна чистить кишечник и выводить шлаки.

Состав овсянки.

Овсянка богата клетчаткой и белком.

Белок легко усваивается, нужен для построения наших мышц

Овсяная крупа содержит витамины группы В, витамин Е и РР, что развивает умственные способности и содержит в тонеусе нервную систему

Чистит наши клетки от солей тяжелых металлов, защищает стенки слизистой от неблагоприятного воздействия

Также в овсянке есть макро и микроэлементы, как кальций, калий, магний, фосфор, железо, цинк, марганец, которые нужны в процессе нашей жизнедеятельности



Третье место – перловка.

Эту крупу производят из ячменя. Еще наши прародители обязательно включали ее в свое меню. Даже царь Петр тоже обожал перловку.

Состав перловки.

Богата клетчаткой и очень много белка.

В ее составе кремниевая кислота помогает выводить песок из почек и разрушает камни, если таковые есть

Понижает холестерин в организме.

Благодаря лизину, который есть в перловой крупе, вырабатывается и поддерживается коллаген, что замедляет старение кожного покрова

Витамины А, Е, В, РР, D укрепляют иммунитет, нервную систему, сердечную мышцу

Улучшается состав крови и повышается гемоглобин

А также в ней есть макро и микроэлементы: калий, магний, железо, кальций, марганец, фосфор, медь, фтор, цинк, селен - все, что нужно для активного образа жизни

