

# Какая крупа самая полезная?

Гречку по праву называют “царицей круп”. Многие диетологи считают гречневую кашу самой полезной для людей любого возраста. Гречка богата белками, при этом является низкокалорийной крупой. Она содержит большое количество различных витаминов, минеральных веществ, фолиевую кислоту, стимулирующую

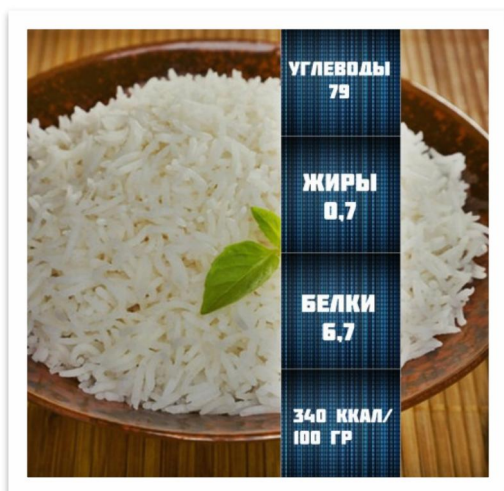
кроветворение. Употребляя гречку, мы повышает сопротивляемость организма ко многим разнообразным болезням. Она является важным продуктом при атеросклерозе, болезнях печени, гипертонии, отеках. Органические кислоты, содержащиеся в крупе, содействуют улучшению пищеварению



## Рис

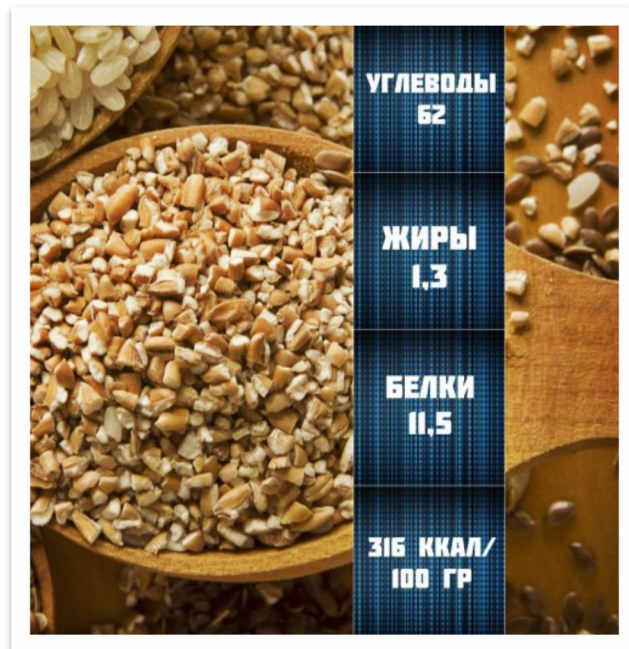
Еще одним лидером среди круп является рис. Крупа богата витаминами группы В, Е, РР; минеральными веществами; 8

аминокислотами, жизненно необходимыми для синтеза новых клеток в организме. Рис не имеет в своем составе глютена – белка, вызывающего аллергию. При этом крупа богата калием, который является нейтрализатором солей для нашего организма. Большинство диетологов советуют включать в рацион питания рис людям, желающим сбросить лишние килограммы. Это связано с тем, что он практически не содержит солей и не содействует возбуждению желудочной секреции.

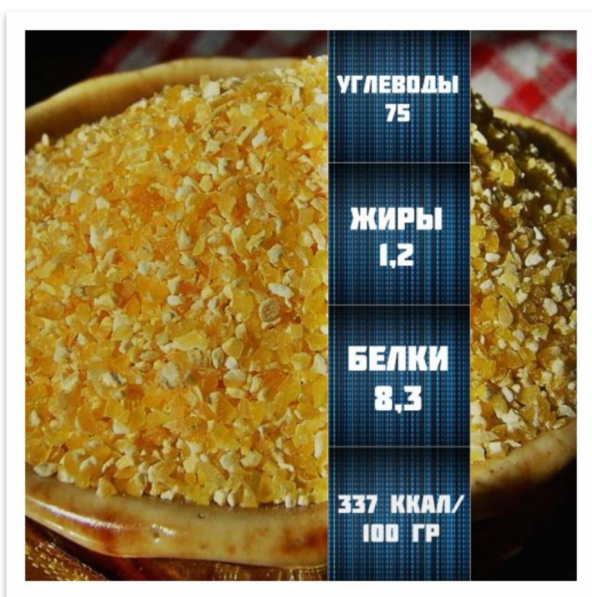


## Пшеничная крупа

Пшеничная крупа – невероятно полезная и насыщенная различными витаминами и минералами. Магний, цинк, йод, калий, фосфор – вот далеко не полный список минеральных веществ, содержащихся в ней. Пшеничная каша способствует регуляции процессов метаболизма, снижению уровня холестерина. Благодаря употреблению пшеничной крупы из организма выводятся тяжелые металлы и токсины, замедляется процесс старения, более прочными становятся стенки капилляров.



## Кукурузная крупа



Одним из главных преимуществ этой крупы является наличие в ней лизина и триптофана – важнейших аминокислот для организма. Также кукурузная крупа насыщена диетической клетчаткой, кремнием и железом. Она содействует выведению токсинов, пестицидов и радионуклидов, очищает кишечник от различных продуктов распада. Кукурузная крупа не вызывает аллергических реакций, благодаря чему

безопасна и полезна для детей.



## Овсяная крупа

Еще одна легендарная и популярная крупа – овсянка. Во многих семьях именно овсяная каша является традиционным завтраком для детей и взрослых. И это не удивительно, ведь помимо того, что в ней содержатся калий, кальций, железо, натрий, магний, фосфор, витамины группы В, РР, Е, она, ко все прочему, довольно проста в приготовлении. В овсянке

содержатся натуральные антиоксиданты, которые способствуют повышению иммунитета. Крупа способствует улучшению обменных процессов, росту мышечных волокон, развитию костной системы. Именно овсянку рекомендуют употреблять после различного рода отравлений и проблем с желудком.

## Перловая крупа

С чем в первую очередь ассоциируется перловка? Ну конечно же с армией. И это не удивительно. Ведь перловка очень богата кальцием, фосфором и аминокислотами, среди которых особенно выделяется лизин, оказывающий противовирусное

воздействие. Людям, желающим сохранить свою молодость, перловка также будет кстати. Коллаген, содержащийся в крупе, замедляет процессы появления морщин, сохраняет кожу гладкой и упругой. Как и некоторые предыдущие крупы, перловка богата клетчаткой, способствующей выведению из организма токсинов и шлаков.



## Манная крупа

Если перловка популярна среди солдат, то манная крупа – незаменимый продукт для детей. Манка почти на 70 % состоит из крахмала, в ней много белков, витаминов и минеральных веществ. Незначительное количество клетчатки в крупе способствует хорошему усвоению в организме. Манная крупа очень богата калием, витаминами Е и В1. В манке довольно высокое содержание глютена, поэтому людям, имеющим аллергию на него, эта крупа противопоказана.



ее

## Пшеничная крупа

“Завтрак – пшено, обед – пшено, ужин – пшено. Узбек Вам птичка, что ли?”. Эта фраза из знаменитого советского кино стала не менее легендарной, чем сам фильм. Легендарной является и пшеничная крупа. Богатая витаминами группы В (В1, В2, В5), РР, микроэлементами, крупа является одной из самых полезных для людей, ведущих активный образ жизни. Пшенка, в отличие от других круп,

насыщена жирами, поэтому долго не сохраняется. Пшеничная каша является незаменимым продуктом для людей, желающих сбросить лишние килограммчики. Пшено способствует выведению из организма жиров и препятствует их дальнейшему отложению.



Безусловно, крупы являются невероятно полезными и важными составляющими в рационе питания любого человека, будь-то ребенок или представитель старшего поколения. Все крупы богаты различными витаминами, микроэлементами, насыщены белками, сложными углеводами, что придает сил и энергии нашему организму на целый день. Надеемся, если Вы раньше и не ели каши регулярно, то наша информация о самых полезных крупах заставит пересмотреть ваш рацион питания. Питайтесь правильно, будьте здоровы!



**ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**



## Рыба

содержит жирные кислоты Омега-3, благотворно влияющие на пищеварительную систему. Омега-3 предназначены для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, уменьшают вероятность возникновения тромбов в сосудах, укрепляют иммунитет.



## Семечки (подсолнуха и тыквы).

В сырых семечках подсолнуха содержатся фосфолипиды и жирорастворимые витамины. Семечки являются источником калия и магния, поэтому они незаменимы при профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Семечки тыквы имеют в своем составе практически весь ряд витаминов группы В. В 100 г тыквенных семечек

содержится 14,59 мг витамина РР, что составляет 73 % от суточной нормы. Также в 100 г содержится 1233 мг фосфора, что равно 153 % суточной нормы.



**Грибы.** Грибы – это гибридный продукт животного и растительного происхождения. Грибы насыщены аминокислотами, в особенности глутаматом. Хотя они и напоминают по вкусу мясо, но при этом они не содержат холестерина. Гриб – единственное растение, содержащее гликоген. Грибы укрепляют иммунную систему, предупреждают сердечнососудистые заболевания, рак. В этом продукте огромное количество различных минералов



(калия, железа, кальция, натрия, фосфора, цинка) и витаминов (В1, В2, В3, В6, В9, С, D, Е).

### **Тыква.**

Редко едите тыкву? А зря. Ведь тыква – истинный чемпион по количеству всевозможных полезных витаминов и минералов. Она богата витаминами А, С, Е, D, РР, К, группы В и весьма дефицитным витамином Т. В состав тыквы входят пектины, аминокислоты, белки, углеводы клетчатка, глюкоза, фруктоза, минеральные вещества (фтор, магний, калий, медь, кальций, цинк и др.). Тыква благотворно влияет на функционирование кишечника, снижает риск развития гипертонии, стимулирует деятельность почек, способствует поддержанию и укреплению зрения; выводит из организма холестерин, токсины.



**Яйца.** А вот о пользе яиц не слышал только ленивый, да и употребляем мы их почаще, чем тыкву. Для спортсменов яйца, прежде

всего, источник белка. Поэтому это просто незаменимый ингредиент в рационе культуриста или тяжелоатлета. Куриное яйцо – незаменимый источник фолиевой кислоты, холина, биотина. При употреблении одного яйца, восполняется до 14% суточной нормы белка, а содержащиеся аминокислоты активно участвуют в построении новых тканей организма человека. Яйца обеспечивают нормальное состояние костей и волос, без железа невозможен синтез красных кровяных телец; а при недостатке йода нарушается нормальное функционирование щитовидной железы.

### **Финики.**

Эта - экзотическая сладость просто кишит углеводами, содержащими натуральный сахар. Надо быстро восстановить силы? Финики – это идеальный перекус. Финики – источник редких аминокислот, чем не могут похвастать такие фрукты, как яблоки, бананы или апельсины. Употребляя этот продукт, человек поддерживает уровень глюкозы в крови и содержание жирных кислот. В финиках содержится фтор, защищающий зубы от кариеса и селен – снижающий риск возникновения раковых опухолей. Финики не содержат холестерина. При этом следует помнить, что в 100 г фиников содержится всего 23 ккал.

**Питайтесь правильно, сбалансированное и разнообразно.  
Будьте здоровы!**





# 30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА

## ВОЛОСЫ

темно-зеленые овощи, фасоль, лосось



## МОЗГ

лосось, тунец, сардины, грецкий орех



## ГЛАЗА

кукуруза, яичные желтки, морковь



## МЫШЦЫ

бананы от боли в мышцах, красное мясо, яйца, тофу, рыба для наращивания мышц



## СЕРДЦЕ

помидоры, печеный картофель, сливовый сок



## ЛЕГКИЕ

брокколи, брюссельская и китайская капуста



## КИШЕЧНИК

чернослив, йогурт



## КОЖА

черника, лосось, зеленый чай



## КОСТИ

апельсины, молоко, сельдерей

