

# Польза каши.



# *Что такое каша?*

*Кушанье из крупы, вареной в воде или молоке.*



Каша является самым распространенным блюдом русской кухни. С древних времен на русской земле каша символизировала жизнь, семью, мир и согласие. У семей с разным достатком каша была ежедневной едой.

*«Щи да каша — пища наша» — правдиво гласит русская пословица.*

Одинаково полезна каша и детям, и взрослым. Ее можно употреблять и на завтрак, и на обед, и на ужин. Разнообразие каш нет границ. Существует множество способов и рецептур приготовления каш: манной, пшенной, кукурузной, овсяной, геркулесовой, гречневой, рисовой, перловой и других, не менее вкусных и полезных. Каши отличаются по своему составу и делятся на рассыпчатые, вязкие и жидкие. Их можно использовать в качестве гарнира к птице, мясу, рыбе.

**Гречневая каша** - это кладезь витаминов группы В. Также она богата калием, кальцием, магнием, железом, марганцем. Гречневая каша благотворно влияет на работу сердца, желудочно-кишечного тракта, повышает гемоглобин (лучше в сочетании с витамином С), ее белок легко усваивается организмом.





**Рисовая каша**, даже больше чем гречневая, богата на витамины группы В. Поэтому благотворно влияет на нервную систему и, по последним исследованиям в Японии, повышает уровень интеллекта. Так что, полезно включать рисовую кашу в рацион школьника. Кроме того, рис (особенно коричневый) можно сравнить с метлой, которая выметает из организма токсические вещества.



**Овсяная каша** полезна для сердца – овсянка выводит из организма холестерин. Кроме того овсяная каша – мощный антиоксидант и богатый источник энергии.





**Кукурузная каша** богата на витамины и микроэлементы. Эта каша очень полезна для укрепления зубов, волос, костей, так как содержит фтор и кремний. Витамин А, содержащиеся в кукурузе, улучшает цвет и состояние кожи.



**Пшенная каша** поможет очистить организм после приема антибиотиков, выводит из организма токсины. Если пшенка – частый гость на столе, она нормализует давление, благотворно влияет на сердечно – сосудистую систему. Пшенная каша медленно переваривается и надолго насыщает организм.





**Перловая и ячневая каши** похожи. Их можно назвать кашами красоты. Они нормализуют обмен веществ, очищают организм от токсинов, поскольку содержат много клетчатки. Перловая и Ячневая каши малокалорийны, но отлично насыщают организм и заряжают энергией. Еще они полезны для роста волос, укрепления костей и зубов. Перловка, также, содержит лизин (борется с вирусами) и важный микроэлемент – селен.





## *Пословицы и поговорки о каше*

- Гречневая каша — матушка наша, а хлебец ржаной — отец наш родной.
- Кашу маслом не испортишь.
- Доброму работнику — блины с кашей, лентяю — крапива.
- Каша без воды не сварись.
- Щи да каша-пища наша.

*Каша вкусная дымится,  
Леша кашу есть садится,  
Очень каша хороша,  
Ели кашу не спеша.  
Ложка за ложкой,  
Ели по немножку.*

**ЕШЬТЕ КАШИ!  
БУДЬТЕ – ЗДОРОВЫ!**

