

Каша – идеальный здоровый завтрак

Каши варят из круп, а крупа – это зерно разных видов и разных способов приготовления. Все зерновые объединяет одно – они богаты *клетчаткой*, витаминами, особенно *группы В*, ценным растительным белком, «медленными» *углеводами* и при этом – достаточно низкокалорийные. Конечно, если не встречаются в каше с маслом и сахаром.

Утренняя каша надолго сохраняет чувство сытости, не создает дополнительной нагрузки на пищеварительный тракт, снабжает организм питательными веществами, приучает вас соблюдать режим питания, заставляет проснуться и не «кусочничать» до перекуса перед обедом. И в обед хороший завтрак позволяет съесть меньше – это полезно, если вы худеете и контролируете порции.

Разные крупы – разная польза

Овсянка – диетическая крупа, делается из плющеного овса. Она богата клетчаткой и ценным белком. Кашу из овсяной крупы считают одним из самых сытных и калорийных завтраков. Овсяные хлопья так же полезны, но быстрее готовятся и проще усваиваются. Покупайте необработанные хлопья без пометок типа «1 минута!» или «моментальное приготовление» – «быстрая» овсянка лишена большинства полезных свойств. Подробнее мы расскажем о таких кашах ниже.

Манная крупа или **манка** – мелко дробленая (или крупно помолотая) пшеница. Из нее получается нежная пышная каша, которая хорошо усваивается.

Гречневая крупа богата белком и калорийнее других круп – более 300 ккал на 100 г. Но при этом гречневая крупа очень богата магнием, калием и железом.

Перловая крупа – это ячменное зерно, освобожденное от оболочки. Перловка богата витаминами группы В, белком и минералами, особенно селеном, известным антиоксидантом, укрепляющим сосуды.

Родственница перловки – **ячневая** крупа – дробленое, но не полностью очищенное от оболочек ячменное зерно. Благодаря высокому содержанию клетчатки эта крупа стимулирует пищеварение и даже используется при снижении веса.

Рис достаточно калориен (в отварном белом рисе – 116 ккал на 100 г), но содержит витамины группы В и Е.

Пшеничная крупа к пшенице никакого отношения не имеет – это просо, отдельный вид злака. Пшенка богата белком и очень хорошо усваивается.

Кукурузная крупа (полента) – мелко дробленные зерна кукурузы. В ней много витаминов – группы В, А, Е, РР, и микроэлементов – железа и кремния.

Вид крупы	Калорийность на 100 г каши (ккал)
Овсяная	109
Манная	120
Рисовая	144
Кукурузная	170
Гречка	101
Перловая	135
Пшеничная	109
Ячневая	96

Какие бывают каши?

Вязкие и рассыпчатые. Вязкие каши варятся из дробленого зерна – на воде, молоке и даже бульоне. В них остается много жидкости, они дают моментальное ощущение сытости, быстро и хорошо усваиваются – например, овсянка, ячневая и кукурузная каша. Из рассыпчатых каш вода выпаривается полностью, как, например, в гречневой, пшенной или перловой кашах. Такие каши усваиваются медленнее вязких и дольше оставляют чувство сытости.

Не все каши одинаково полезны

Если крупа лишена зерновой оболочки, содержащей витамины и минеральные вещества, и сильно выпарена или измельчена, то кроме калорий она практически ничего организму не приносит. Кроме того, в такой крупе почти нет клетчатки, и она усваивается быстрее, чем другие крупы – а, значит, и чувство голода после каши возвращается быстрее. Самая «очищенная» каша – это манка.

Есть ли польза от «быстрых каш»?

Каши из пакетиков сделаны из так называемых «хлопьев» – расплющенного и пропаренного зерна, очищенного от оболочки и

практически лишено клетчатки. В таком продукте витаминов не осталось. Почти всегда производители добавляют в ставшую безвкусной после обработки крупу сахар, сухое молоко, красители, загустители и ароматизаторы – в таких кашах сложно бывает найти даже настоящий изюм! Овсянка из пакетика в три раза калорийнее, чем сваренная из обычного «геркулеса» – в 100 г такого завтрака содержится около 350 не очень полезных килокалорий.

Если нет времени на готовку

«Геркулес» варится 15–20 минут, пшеничная крупа – полчаса, а перловка – все 45 минут. Чтобы ускорить процесс, крупу можно засыпать в термос и запарить кипятком еще с вечера. Для гречневой и овсяной крупы такой «варки» достаточно. Их с утра можно только подогреть и добавить по вкусу соль, молоко или обезжиренный йогурт. Более грубую крупу придется переместить в кастрюлю и доварить, но теперь это процесс займет гораздо меньше времени.

Как не испортить кашу маслом?

Диетологи считают, что зерновые и молочные продукты лучше всего усваиваются вместе, потому полезнее всего каши, сваренные на обезжиренном молоке. Такая каша теряет минимум 30 ккал на 100 г по сравнению с обычной, сваренной на жирном молоке. Некоторые производители выпускают специальное особо жирное молоко «для каши» с добавлением сливок – его, конечно, лучше избегать. Всего одна чайная ложка растопленного сливочного масла добавляет к порции каши 40–50 ккал и дополнительный риск сердечно-сосудистых заболеваний. И добавьте к своей порции 20 ккал с каждой чайной ложкой сахара.

Как сделать вкуснее кашу без сахара?

Вместо лишнего сахара в кашу можно добавить любые нарезанные фрукты, ягоды и немного меда (только не добавляйте его в очень горячее молоко или кашу – полезные вещества разрушатся). А зимой можно добавлять джем без сахара, замороженные ягоды, орехи и сухофрукты, не забывая о том, что орехи достаточно жирные, а сухофрукты – калорийные. Пары столовых ложек этих добавок на порцию будет вполне достаточно. Каша – лучший завтрак, который без лишних затрат можно приготовить из самых обыкновенных круп. Идеальная каша приготовлена с обезжиренным молоком, в ней нет сахара и лишнего жира, а есть свежие фрукты, йогурт и орехи.