

Полезьа круп и бобовых



Крупы и бобовые позволяют значительно разнообразить рацион, ежедневно обеспечивая организм человека необходимым количеством углеводов и растительных белков. Овсяная, гречневая крупы, рис, горох, фасоль и чечевица чрезвычайно полезны для организма.

Крупы, полезные для кишечника, и их состав

В процессе созревания каждое зернышко наполняется энергией солнца и затем дарит нам эту ценнейшую энергию с пищей. Большинство круп благоприятно воздействуют на уровень холестерина в крови, укрепляют стенки сосудов и нормализуют работу сердечнососудистой и пищеварительной систем. В состав круп входят сложные углеводы (от 65 до 75% в зависимости от вида), которые «согревают» наш организм в холодное время года. Помимо этого, они богаты растительными белками и минеральными веществами: калием, кальцием, магнием и др.

Калорийность злаковых круп и бобовых культур приблизительно одинаковая. Но главное отличие всех бобовых от злаков — большее содержание растительного белка. Так, горох и фасоль практически на четверть состоят из этого строительного материала клеток организма.

Полезные для кишечника крупы и бобовые содержат грубые волокна или растительную клетчатку, столь необходимую для нормального функционирования пищеварительной системы. Клетчатка поддерживает микрофлору кишечника. Представители бобовых — источник витамина А и витаминов группы В, в том числе фолиевой кислоты, а также железа и кальция.



Но полезные свойства круп и бобовых не стоит переоценивать: в полной мере их польза может проявиться только при сбалансированном питании. Из-за высокого содержания углеводов и аллергенного глютена не стоит злоупотреблять злаковыми, а из-за сложно усваиваемого растительного белка разумно нужно подходить и к бобовым культурам. Пользу бобовых можно свести на нет при чрезмерном потреблении, ведь они являются причиной повышенного газообразования, способствуют образованию камней в почках и желчном пузыре.



Лечебные свойства цельнозерновых круп

Дробленые крупы (сечка) значительно уступают по своим свойствам цельнозерновым крупам. В процессе производства дробленых круп зерна в большой степени подвергаются обработке. Цельные зерна являются неиссякаемым источником очищающих кишечник балластных веществ. В зернах гораздо больше белка, витаминов и минералов.

Включая в свой рацион от трех до пяти блюд из цельных злаков в неделю, мы на 20% снижаем риск возникновения заболеваний сердца. Цельнозерновые крупы удобнее для хозяек: этот вид круп может храниться до двух лет, а дробленые — всего два-три месяца.

Крупы широко используются в качестве продукта для лечебного и диетического питания. Протертые или жидкие каши обеспечивают бережный и облегченный режим питания, поскольку при разваривании крупы выделяют свойственную им белково-крахмальную слизь, обладающую обволакивающим действием. Рассыпчатые крупяные блюда усиливают моторную функцию кишечника