

## Детские каши: польза или вред?

**Собрались готовить кашу? Узнайте о полезных свойствах каш и о том, в каких случаях они могут навредить нашему организму.**

Употребление в пищу продуктов, прошедших термическую обработку, было освоено людьми давным-давно. Сначала человек научился жарить на костре мясо. Позже, с изобретением керамики, стал варить пищу. Именно это технологическое новшество и позволило людям «изобрести» кашу. С развитием сельского хозяйства каши вместе с хлебом стали составлять основу рациона человека.

Мы любим каши и часто едим их. Но любимая нами пища не всегда полезна. Давайте разберемся, пользу или вред приносят нам и нашим детям каши.

### **Осторожно, каши!**



**Каша содержит большое количество углеводов.** Для людей склонных к полноте это аргумент против их употребления.

*“Больше всего в кашах крахмала, и это самая настоящая ахиллесова пята всех круп, – говорит Александр Миллер, врач-диетолог, кандидат медицинских наук. – Они на 70-85% состоят из этого вещества, превращающегося в пищеварительной системе в сладкую глюкозу. Почти вся она всасывается в кровь. И чем легче происходит высвобождение глюкозы из продукта, тем быстрее она усваивается и тем вреднее продукт: он больше повышает сахар в крови и сильнее способствует образованию жира. В итоге это приводит к ожирению и сахарному диабету”.*

Существует специальный показатель – ГИ (гликемический индекс), который указывает, с какой скоростью продукт расщепляется в организме и преобразуется в глюкозу. Чем быстрее это происходит, тем выше ГИ. Самый высокий этот индекс у манной каши и каши из шлифованного риса.



**Некоторые каши, например манная и овсяная тормозят всасывание кальция.** Это может сделать кости ребенка более хрупкими.

**Зерновые культуры могут поражаться различными болезнями во время роста, и тогда зерно становится ядовитым.**

Спорынья – грибок, который поражает зерновые и содержит большое количество алкалоидов. Симптомами отравления являются судороги, спазмы гладкой мускулатуры, расстройства психики, нарушение глазодвигательной функции. Большие дозы алкалоидов содержащихся в спорынье могут привести к смерти.

Плесневые грибы. При хранении зерна на нем могут развиваться плесневые грибки. Такое зерно может стать непригодным из-за содержащихся в нем ядовитых выделений гриба.

В кашах могут попадаться семена опасных сорняков. Вместе с культурными зерновыми на полях поселяются сорняки, семена которых могут представлять опасность, как для детей, так и для взрослых.

Горчак розовый. При попадании в пищу семян этого сорняка возможно отравление, которое сопровождается головной болью и тошнотой.

Седая триходесма – сорняк, который растет в Средней Азии. Может вызвать поражения центральной нервной системы. Симптомы сходны с менингоэнцефалитом.

Куколь. Это растение очень ядовито, но его семена легко отделяются при сборе урожая зерновых в специальных куколеотборниках.



**Зерно может быть обработано мышьяком.** Препараты мышьяка используются для протравки зерна, предназначенного для посадки. Яд может попасть в наш организм при ошибочном употреблении в пищу такого зерна. Через 1,5 – 2 часа появляются симптомы отравления: рвота, понос, резкие боли в животе, ослабляется деятельность сердца и поражается нервная система.

Но не спешите выбрасывать, хранящиеся у вас на кухне крупы. Продукты, попадающие на полки магазинов тщательно проверяются, а значит, если вы покупаете сертифицированный товар, угроза отравления из-за вышеперечисленных причин минимальна.

### **Каша есть полезно!**

Теперь поговорим о пользе каш для детей. В кашах содержится много нужных и полезных нам веществ. Все каши являются источником клетчатки, которая положительно влияет на работу кишечника, выполняет функцию сорбента, удаляя из организма токсические вещества, и играет важную роль в снижении уровня холестерина в крови. В кашах находится много витаминов и микроэлементов полезных детям. Конечно каждая конкретная каша полезна по своему. Разберем полезные свойства нескольких из них.



**Гречка**

Гречку по праву считают королевой каш.

Она содержит витамины E, PP, B1, B2 и фолиевую кислоту. **Фолиевая кислота** представляет собой водорастворимую разновидность витамина B, которая дает возможность не только создавать новые клетки, но и поддерживать их функционирование, что очень важно для растущего детского организма.

Белок гречневой крупы хорошо усваивается и близок по своему составу к сбалансированным белкам куриных яиц. В гречке даже находятся несколько незаменимых аминокислот, что очень ценно для нас.

В гречке содержатся микроэлементы: кальций, железо, цинк, медь, марганец, фосфор.

Гречневая крупа - источник необходимых нам ненасыщенных жирных кислот Омега 3, дефицит которых в нашем организме может приводить к развитию серьезных заболеваний.

Рутин - вещество, которое наш организм не способен вырабатывать самостоятельно, но которое необходимо нам для снижения кровяного давления и укрепления стенок сосудов тоже имеется в гречке.

Гречневую кашу рекомендуют есть при атеросклерозе, гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваниях, диабете, заболеваниях пищеварительного тракта. Эта каша укрепляет сосуды и сердце, стимулирует кроветворение и мобилизует иммунную систему.



### **Овсянка**

Другая не менее популярная каша – овсяная.

Она содержит микроэлементы: магний, фосфор, кальций, железо, натрий, цинк  
В овсянке есть витамины группы B, PP, E, H

Эта каша содержит незаменимые аминокислоты, например, метионин – вещество, которое отвечает за работу нервной системы

В овсяной крупе находятся легкоусвояемые белки

Овсяная каша улучшает работу печени и поджелудочной железы, а также способствует усвоению жира в кишечнике.

Другие каши тоже имеют полезные свойства, могут «похвастаться» содержанием нужных человеку веществ и принести пользу при правильном употреблении.

Правильно составленный рацион питания поможет вам избежать возможных вредных последствий от употребления каш. Ешьте вкусные и полезные каши и получайте удовольствие!