



Хороша каша!

Пищевые и биологические свойства круп зависят от вида зерновой культуры, из которой они производятся и характера технологической обработки зерна. Крупы являются важным источником белка и углеводов. Высоким содержанием белка отличаются гречневая и овсяные крупы. Эти крупы содержат наибольшее количество клетчатки, что позволяет рекомендовать их для питания людям зрелого и пожилого возраста, а из-за меньшего содержания углеводов включать в меню при заболеваниях сахарным диабетом и ожирением.

Крупы с минимальным содержанием клетчатки (манная и рис) находят широкое использование в диетическом питании, обеспечивая хорошую усвояемость и высокую калорийность рациона.

Гречневая крупа богата витаминами, в ней в 5 раз больше витамина В₁, чем в манной и в 2 раза больше, чем в перловой. По содержанию витамина В₂ гречневая крупа превосходит в 2,5 раза все другие крупы.

В овсяной крупе содержится значительное количество высокоценного природного жира, а так же железа, превышающее в 3 раза его содержание в других крупах.

Большое значение принадлежит всем крупам как источникам магния и железа.

Различные крупы в виде каш, гарниров, запеканок рекомендуется включать в рацион питания всех возрастных групп.

Для детей дошкольного возраста крупы должны включаться в меню ежедневно наряду с молоком, кисломолочными продуктами, мясом, сливочным маслом и др. Необходимо помнить, что если на завтрак используются крупы, то на ужин рекомендуются овощные блюда.

Добавление витаминно-минеральной смеси (обогащение) существенно повышает пищевую ценность таких каш. Так, обогащение каш приводит к увеличению в них железа до уровня от 8 до 35% от рекомендуемого среднесуточного потребления.

Большой популярностью у детского населения пользуются крупяные завтраки. Производятся они в основном из кукурузной или рисовой муки, что делает желательным их обогащение. Если Вам нравится на завтрак есть хлопья, подушечки, шарики, выбирайте те, которые содержат витамины и минеральные вещества.

Еда должна быть вкусной и полезной!