**Крупа пшенична**



**Крупа пшенична «Артек»**



**Крупа манна**



**Крупа гречана**

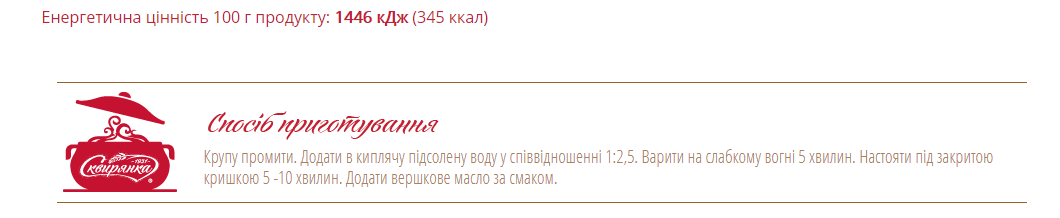


**Крупа кукурудзяна**



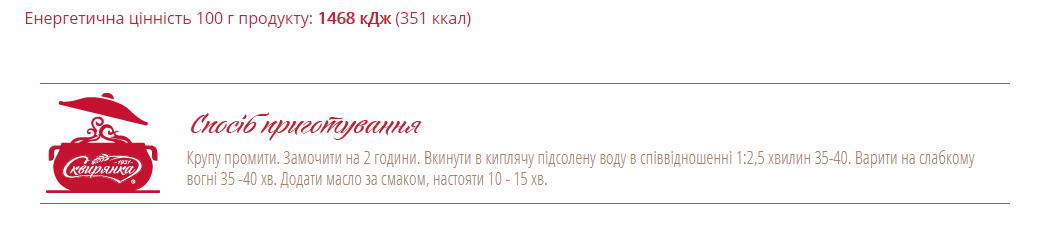
**Крупа ячна**





**Крупа перлова**





**Пластівці вівсяні**



**ЦІКАВІ ФАКТИ ПРО КАШІ ІЗ САЙТІВ ВИРОБНИКІВ КРУП**

**Користь гречаної каші**

Гречка — це дивовижний продукт, який має безліч корисних властивостей. Перш за все, гречана крупа допомагає виводити з організму токсини і шлаки. Також вона містить залізо, тому підвищує працездатність і покращує загальний стан організму. Крім цього, гречка має невеликий «глікемічний індекс» (показник впливу продукту на рівень цукру в крові). Це говорить про те, що гречана крупа рекомендована до вживання людям, що страждають від цукрового діабету. Завдяки тому, що в каші немає ні крохмалю, ні глютену, її можна давати дітям.

**Цікавий факт:** багато дієтологів рекомендують не варити, а запарювати гречку. Для цього потрібно промити крупу, помістити її в каструлю, залити окропом і накрити кришкою (води повинно бути трохи більше, ніж крупи). Через 40-50 хвилин, коли гречка повністю вбере рідину, каша готова. Смачного!

**Рисова каша: корисні властивості**

Рис містить в собі безліч корисних «повільних» вуглеводів, які надають людині сили. Також кальцій, калій, цинк і магній очищають організм від шкідливих речовин і позитивно впливають на травну систему.

**Цікавий факт:** доведено, що найкориснішим видом рису є дикий рис. У ньому найбільше вітамінів і різних мікроелементів. Вживати такий гарнір краще за все не з м’ясом, як прийнято вважати, а зі свіжими овочами.

**Користь вівсяної крупи**

Вівсянка — це найпопулярніший сніданок у багатьох сім’ях. Це пов’язано з тим, що вона має безліч корисних властивостей, а саме:

* обволікає стінки шлунка, тим самим покращує травлення;
* містить безліч корисних мікроелементів — кальцій, магній, йод, калій та ін. Вони допомагають нормалізувати кислотність і очистити організм від токсинів, а також стабілізувати психічний стан людини (бореться з депресією);
* покращує стан шкіри, роблячи її більш пружною і гладенькою.

**Користь манки**

До складу манної крупи входять вітаміни групи В і Е, тому вона здатна підвищувати імунітет людини, а також виробляти стійкість до різних захворювань. Крім цього, манну кашу можна їсти навіть при сильних отруєннях і різних кишкових інфекція.

**Цікавий факт:** манка на молоці дуже калорійна, тому всім, хто стежить за фігурою, слід відмовитися від вживання цієї крупи. А якщо ви навпаки намагаєтеся набрати вагу, ця каша вам допоможе.

**Кукурудзяна каша: користь**

Каша з кукурудзи — це один з найкорисніших гарнірів, а все тому, що в її склад входить безліч вітамінів групи А, В, С, Е, і К. Вони позитивно впливають на роботу мозку, підвищують рівень гемоглобіну в крові і стабілізують роботу нервової системи. А ще в складі кукурудзяної каші немає глютену.

**Крупи – найважливіше джерело рослинних білків і вуглеводів.**

У них міститься багато мінеральних речовин і вітамінів групи В, завдяки чому крупи рекомендується включати в раціон щодня. Ще одна перевага круп в їх універсальності. Вони добре поєднуються з будь-якими іншими продуктами: м’ясом, рибою, грибами, овочами, фруктами, а також з них можна приготувати найрізноманітніші страви – супи, гарніри, закуски, салати і навіть десерти.

**Каші багаті клітковиною**, яка регулює травлення і покращує стан судин, що покращує роботу серцево-судинної системи людини.

Каші містять у необхідній кількості і потрібному нам співвідношенні **залізо, мідь, цинк, фосфор, калій, кальцій, білки, а також вітаміни групи В, РР і Е**. Тому, з’їдаючи тарілку каші щодня, у Вас не буде необхідності в аптечних вітамінних комплексах .

**Каша допомагає зберегти фігуру**. Злаки нормалізують обмін речовин і роботу шлунково-кишкового тракту, що відповідає за нашу вагу. Каша повільно перетравлюється і засвоюється організмом, а це означає тривале відчуття ситості і відсутність бажання перекусити (печивом, тістечком).

**Каша допомагає бути в гарному настрої**. Згідно з результатами проведених досліджень, люди, які регулярно вживають кашу на сніданок, не так сильно схильні до стресів, депресії, неврозів, і знаходяться в кращій фізичній формі, ніж ті, хто кашу не їсть. А американські дієтологи вважають, що люди, які їдять на сніданок кашу, рідше відчувають почуття дратівливості.

**В чому особливість та користь каші**

Гречана каша багата вітамінами групи В, незамінними амінокислотами, особливо лецитином. У 100 г гречаної каші містяться кальцій, магній, залізо, калій, цинк і фосфор.

В манній каші присутні вітаміни В1, В6, В9, Е, а також кальцій, магній, фосфор і залізо. Вона містить велику кількість фітину, який допомагає уникнути надлишку мінеральних речовин в кров’яних тільцях, зв’язках та інших частинах тіла, а також може попереджати рак товстої кишки, знижуючи окислювальний стрес в кишковому тракті.

Кукурудзяна каша є унікальним джерелом антиоксидантів, які стимулюють імунітет. Крім високого вмісту вітамінів і мінералів, кукурудзяна каша здатна очищати організм від важких металів і пестицидів завдяки клітковині.

Перлова каша унікальна харчовими волокнами, які при приготуванні виварюються і утворюють слиз. Він обволікає стінки шлунка (захищаючи їх від дратівливого впливу шлункового соку) і активізує перистальтику кишечника, тим самим покращуючи роботу всього шлунково-кишкового тракту.

Пшенична каша цінується підвищеним вмістом всіх вітамінів і мінералів, особливо фосфору і заліза, що благотворно впливає на здоров’я серцево-судинної та опорно-рухової систем.

Пшоно має властивість очищати організм від токсинів, шлаків, а також очищати печінку і виводити жири.

Ячна каша містить рекордну кількість клітковини в своєму складі, завдяки якій ячка допомагає очищати організм і сприяє схудненню.

Таким чином можна зробити висновок, що **каша потрібна всім, хто приділяє увагу своєму здоров’ю!**