

ПОЛЬЗА ЗЛАКОВЫХ ПРОДУКТОВ

Ключевая ценность злаковых продуктов — высокое содержание углеводов. Эти вещества, которые являются основным источником энергии, незаменимы для организма человека.

Углеводы необходимы для синтеза нуклеиновых кислот, высших жирных кислот, аминокислот*.

Кроме того, в крупах и натуральных злаках содержатся белки — строительный материал для мышц, растительные жиры — участники правильного обмена веществ, клетчатка — «очиститель» кишечника, способный поглощать токсические соединения, газы и другие нежелательные продукты жизнедеятельности. Кроме этого, в состав злаковых продуктов входят минералы, и они представлены в биодоступной форме — это позволяет им полноценно усваиваться организмом. Вот лишь некоторые из них (указано количество от суточной нормы):

Крупа, 100 г	Кремний	Марганец	Молибден	Селен	Фолиевая кислота
Овес	1,5	2,5			
Рис	3,3				
Гречка	2,7				
Нут	3	1			1,4
Чечевица	2,7		1		
Киноа		1			
Перловка				0,7	
Пшено	2,5				

Содержание витаминов в крупах также делает этот продукт важным для здоровья. Так, витамины группы В помогают поддерживать правильную работу нервной системы, а РР — нормализовать работу органов пищеварения. Но важно помнить, что у каждой крупы собственный витаминно-минеральный состав, что определяет его ценность.

Овес

Эти длинные зерна полезны не только лошадям. Овес отличается высокой питательностью и прекрасным составом. В 100 г овсянки содержится 66 г углеводов и 8 г клетчатки. В том числе — бета-глюкан, который способствует снижению уровня липопротеидов низкой плотности (ЛПНП), то есть «плохого» холестерина, увеличивающего риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.



Кроме того, в зернах овса есть витамины группы В, фосфор, марганец, калий и магний.

Полезнее всего — крупа из цельных зерен и хлопья, подвергавшиеся минимальной обработке. Готовые овсяные каши с добавлением сахара и сухих сливок лучше исключить. В готовую овсянку можно добавлять немного ягод, а если к сладкому тяги нет, то вкус овсянки обогатит небольшое количество нежирного тертого сыра, и в этом случае вполне можно не добавлять даже соли.

Булгур

Это крупа из цельных зерен пшеницы твердых сортов, из которой варят не только обычную кашу. Из булгура можно приготовить и плов тоже, а также отваренные зерна добавляют в салаты. Например, в салат Табуле, популярного блюда средиземноморской кухни. Готовить булгур легко.



В этом продукте содержится не слишком много углеводов, зато много клетчатки. При варке крупа увеличивается в объеме примерно в три раза, и отлично насыщает. Калорийность 100 г продукта — 360 ккал в сухом виде, и всего 85 ккал в отварной крупе. Углеводов соответственно 75 г до приготовления, и около 14 г в 100 г готовой каши. Клетчатки в приготовленной крупе содержится 4,5 г, что составляет 22% дневной нормы.

Помимо этого, в булгуре много витаминов группы В, фосфора и калия, кальция и магния. И нет никакого холестерина.

Просо



Одна из древнейших культур, известная человеку с давних пор. Недорогая крупа может отлично дополнять меню, обогащая пищу полифенолами и антиоксидантами. Может входить в рацион при низкоуглеводной диете, так как содержит на 100 г сухой крупы 342 ккал, 66 г чистых

углеводов, 14 г клетчатки и 11 г белка. А помимо этого — витамины В и РР, марганец, медь, кобальт, магний, цинк и фосфор. Есть в составе и фолиевая кислота.

Кускус



В наших широтах кускус не очень популярен, а зря: у этого продукта отличный состав. Производят кускус из твердых сортов пшеницы, как и булгур, поэтому их показатели пищевой ценности сходны. Блюда из кускуса очень популярны в средиземноморской и ближневосточной кухне.

У приготовленного кускуса низкая калорийность: на 100 г готового продукта всего 112 ккал. Углеводов в том же количестве 22 г, пищевых волокон — 1,5 г. Нужно отметить также высокое содержание селена, меди, марганца и витаминов группы В.

Полба



Эту крупу называют еще спельтой, но в нашей стране она более известна как полба, причем уже очень давно. Это еще один продукт переработки некоторых сортов пшеницы древнего происхождения.

Хотя в полбе довольно много углеводов, но много и клетчатки, которая уравнивает состав.

На 100 сухого продукта приходится 337 ккал, в вареном виде — 100 ккал. Углеводов в сухой крупе — 61 г, в отварной — 18,5 г, клетчатки — 1,7 г, и почти 15 г белков в сухой крупе и 4 г в приготовленном виде. А также большое количество витаминов В, РР и Е, минеральных веществ.

Из полбы не только варят кашу: ее можно добавлять в салаты и супы, вместо риса — в фарш для голубцов и фаршированного перца, готовить из нее запеканки.

Дикий рис



По сравнению с привычным нам культурным рисом, в диком рисе содержится заметно меньше углеводов и больше клетчатки, а также много чрезвычайно ценных антиоксидантов с высокой активностью. В нем также есть фолиевая кислота, витамин В6, цинк и магний, фосфор и медь, витамины В и 18 аминокислот. При этом

дикий рис отличается низкой калорийностью: 100 ккал на 100 г продукта в готовом виде. Белка в этом количестве отварного риса содержится 4 г, углеводов — 21 г, клетчатки — 1,7 г.

Лучше употреблять отварной дикий рис вместе с овощами, чтобы избежать запора. Перед приготовлением зерна следует хорошо промыть, пока вода не станет прозрачной, а затем замочить на некоторое время в горячей воде.

Кукуруза



Происходит из Центральной Америки, где издавна составляла существенную часть рациона местных жителей. А после открытия (и покорения) Америки распространилась по всему миру.

Кукурузу варят в початках и в виде отдельных зерен, перерабатывают в муку и в крупу, из которой получается

красивая ярко-желтая каша. Состав кукурузы и пищевая ценность зависят от сорта, степени зрелости зерен и способа приготовления. Но если брать усредненные значения, то в вареной кукурузе на 100 г — всего около 100 ккал, 22 г углеводов, 2,7 г пищевых волокон, 4 г белка и 2,3 г жиров. В кукурузных зернах содержится много незаменимых аминокислот, витаминов и минеральных веществ.

Воздушная кукуруза может служить отличной закуской даже во время диеты, так как при большом объеме в попкорне почти не содержится калорий. Правда, это относится только к попкорну без добавок масла или сахара.

Ячмень



Еще одна древняя сельскохозяйственная культура, ценность которой неоспорима. И не потому, что на ячменном солоде варят пиво. Из ячменя производят муку, перловую и ячневую крупы, хлопья, удобные в приготовлении. Но полезнее всего именно

ячневая крупа, которую делают из цельных зерен, и потому в ней больше всего полезных пищевых волокон. В виде ячневой каши, сваренной на воде и без добавления масла, в 100 г продукта около 80 ккал. Углеводы составляют 66 г из 100, белки 11,5, клетчатка — 4-5 г.

Помимо этого, в ячневой каше можно найти почти все витамины группы В, особенно много рибофлавина и фолиевой кислоты. Полезнее всего крупа самого крупного помола.

Перед варкой крупу лучше замочить на несколько часов, чтобы она потом быстрее сварилась и не растеряла своих полезных свойств.