<http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/kasha-idealnyj-zdorovyj-zavtrak/>

**Каша – идеальный здоровый завтрак**

Когда мы были маленькими, трудно было понять, почему на завтрак нужно есть кашу, а не конфеты. Став взрослыми, многие из нас до сих пор не догадываются, насколько полезна каша по утрам. Сейчас мы все объясним.

**Почему на завтрак так полезно есть каши?**

*Каши варят из круп, а крупа – это зерно разных видов и разных способов приготовления. Все зерновые объединяет одно – они богаты*[*клетчаткой*](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/kletchatka)*, витаминами, особенно [группыВ](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/vitaminy-gruppy-b), ценным растительным белком, «медленными»*[*углеводами*](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/uglevody)*и при этом – достаточно низкокалорийные. Конечно, если не встречаются в каше с маслом и сахаром.*

[*Утренняя каша*](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/kak-vybrat-pravilnyj-zavtrak-teoriya/)*надолго сохраняет чувство сытости, не создает дополнительной нагрузки на пищеварительный тракт, снабжает организм питательными веществами, приучает вас соблюдать режим питания, заставляет проснуться и не «кусочничать» до перекуса перед обедом. И в обед хороший завтрак позволяет съедать меньше – это полезно, если вы худеете и контролируете порции.*

**Разные крупы – разная польза**

**Овсянка** – диетическая крупа, делается из плющеного овса. Она богата клетчаткой и ценным белком. Кашу из овсяной крупы считают одним из самых сытных и калорийных завтраков. Овсяные хлопья так же полезны, но быстрее готовятся и проще усваиваются. Покупайте необработанные хлопья без пометок типа «1 минута!» или «моментальное приготовление» – «быстрая» овсянка лишена большинства полезных свойств. Подробнее мы расскажем о таких кашах ниже.

*Манная крупа или****манка****– мелко дробленная (или крупно помолотая) пшеница. Из нее получается нежная пышная каша, которая хорошо усваивается.*

**Гречневая** крупа богата белком и калорийнее других круп – более 300 ккал на 100 г. Но при этом гречневая крупа очень богата [магнием, калием и железом](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/mineralnye-veshhestva). Бывает гречневая крупа из [цельного зерна](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/tselnozernovye-produkty-vkusnye-i-neobhodimye/) и дробленка – продел, зерно с нарушенной структурой.

***Перловая****крупа – это ячменное зерно, освобожденное от оболочки. Перловка богата витаминами группы В, белком и минералами, особенно*[*селеном*](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/antioksidanty-uluchshaut-sostoyanie-sosudov)*, известным антиоксидантом, укрепляющим сосуды.*

Родственница перловки – **ячневая** крупа – дробленое, но не полностью очищенное от оболочек ячменное зерно. Благодаря высокому содержанию клечатки эта крупа стимулирует пищеварение и даже используется [при снижении веса](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/50-super-produktov-dlya-teh-kto-hudeet).

***Рис****бывает разным – длиннозерным и круглозерным. Для утренней каши лучше всего подходит круглый белый рис, который придает блюдам кремообразную текстуру. Рис*[*достаточно калориен*](http://www.takzdorovo.ru/db/nutritives/index/?q=%25D1%2580%25D0%25B8%25D1%2581&q_category=&fat=&protein=&carbohydrates=&calories=)*(в отварном белом рисе – 116 ккал на 100 г), но содержитвитамины группы В и Е.*

**Пшенная** крупа к пшенице никакого отношения не имеет – это просо, отдельный вид злака. Пшенка богата белком и очень хорошо усваивается.

**Кукурузная** крупа (полента) – мелко дробленные зерна кукурузы. В ней много витаминов – группы В, А, Е, РР, и микроэлементов – железа и кремния.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид крупы** | **Калорийность на 100 г каши (ккал)** |
| *Овсяная* | *109* |
| *Манная* | *120* |
| *Рисовая* | *144* |
| *Кукурузная* | *170* |
| *Гречка* | *101* |
| *Перловая* | *135* |
| *Пшенная* | *109* |
| *Ячневая* | *96* |

**Какие бывают каши?**

Вязкие и рассыпчатые. Вязкие каши варятся из дробленого зерна – на воде, молоке и даже бульоне. В них остается много жидкости, они дают моментальное ощущение сытости, быстро и хорошо усваиваются – например, овсянка, ячневая и кукурузная каша.

Из рассыпчатых каш вода выпаривается полностью, как, например, в гречневой, пшенной или перловой кашах. Такие каши усваиваются медленнее вязких и дольше оставляют чувство сытости.

**Не все каши одинаково полезны**

*Если крупа лишена зерновой оболочки, содержащей витамины и минеральные вещества, и сильно выпарена или измельчена, то кроме калорий она практически ничего организму не приносит. Кроме того, в такой крупе почти нет*[*клетчатки*](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/kashu-mozhno-isportit-maslom/)*, и она усваивается быстрее, чем другие крупы – а, значит, и чувство голода после каши возвращается быстрее. Самая «очищенная» каша – это манка.*

**Есть ли польза от «быстрых каш»?**

Каши из пакетиков сделаны из так называемых «хлопьев» – расплющенного и пропаренного зерна, очищенного от оболочки и практически лишенного клетчатки. В таком продукте витаминов не осталось. Почти всегда производители добавляют в ставшую безвкусной после обработки крупу сахар, сухое молоко, красители, загустители и ароматизаторы – в таких кашах сложно бывает найти даже настоящий изюм!

Овсянка из пакетика в три раза калорийнее, чем сваренная из обычного «геркулеса» – в 100 г такого завтрака содержится около 350 не очень полезных килокалорий.

**Если нет времени на готовку**

*«Геркулес» варится 15–20 минут, пшеничная крупа – полчаса, а перловка – все 45 минут. Чтобы ускорить процесс, крупу можно засыпать в термос и запарить кипятком еще с вечера. Для гречневой и овсяной крупы такой «варки» достаточно. Их с утра можно только подогреть и добавить по вкусу соль, молоко или обезжиренный йогурт. Более грубую крупу придется переместить в кастрюлю и доварить, но теперь это процесс займет гораздо меньше времени.*

**Как не испортить кашу маслом?**

Диетологи считают, что зерновые и молочные продукты лучше всего усваиваются вместе, потому полезнее всего каши, сваренные на обезжиренном молоке. Такая каша теряет минимум 30 ккал на 100 г по сравнению с обычной, сваренной на жирном молоке.

Некоторые производители выпускают специальное особо жирное молоко «для каши» с добавлением сливок – его, конечно, лучше избегать. Всего одна чайная ложка [растопленного сливочного масла](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/glavnoe/otkuda-beretsya-lishnij-zhir/) добавляет к порции каши 40–50 ккал и дополнительный риск сердечно-сосудистых заболеваний.

И добавьте к своей порции 20 ккал с каждой чайной ложкой [сахара](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/sahar).

**Как сделать вкуснее кашу без сахара?**

*Вместо лишнего сахара в кашу можно добавить любые нарезанные фрукты, ягоды и немного меда (только не добавляйте его в очень горячее молоко или кашу – полезные вещества разрушатся).*

*А зимой можно добавлять джем без сахара,*[*замороженные*](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/zimoj-zamorozhennye-ovoshhi-poleznee)*ягоды, орехи и сухофрукты, не забывая о том, что орехи достаточно жирные, а сухофрукты – калорийные. Пары столовых ложек этих добавок на порцию будет вполне достаточно.*

*Каша – лучший завтрак, который без лишних затрат можно приготовить из самых обыкновенных круп. Идеальная каша приготовлена с обезжиренным молоком, в ней нет сахара и лишнего жира, а есть свежие фрукты, йогурт и орехи*.