

Гречневая каша – матушка наша!



Так ласково говорят о гречке на Руси. Действительно, гречка – незаменимый продукт в рационе каждого россиянина. Мы не можем себе представить наш стол без ароматной и вкусной гречневой каши. К тому же она и в хозяйстве удобна: гречневая крупа хранится намного лучше и дольше, чем остальные крупы.

Гречку высоко ценят диетологи: низкая калорийность и богатый состав делает её прекрасным блюдом здорового питания. А педиатры рекомендуют начинать прикорм грудных детей именно с гречневой каши, т. к. она очень сытна и питательна. В общем, каша из гречневой крупы полезна и детям, и взрослым, и пожилым!

Мы давно считаем гречку «своей», хотя её настоящая родина – Северная Индия. Там эту культуру возделывали ещё 5 тысяч лет назад и называли «чёрным рисом». В Европу гречка попала благодаря турецким и арабским торговцам. А на Русь её завезли византийские греки, поэтому наши предки так и назвали крупу – гречневой.

Давайте поближе познакомимся с уникальным составом этого продукта!

Итак, гречка содержит:

- пищевые волокна, которые стимулируют перистальтику кишечника, «чищают» организм от токсинов, выводят «плохой холестерин», благоприятно сказываются на состоянии нормальной микрофлоры и являются профилактическим средством рака толстого кишечника;
- витамины группы В (в т. ч. фолиевую и никотиновую кислоты), а также витамин Е, каротиноиды (провитамины А) и фосфолипиды, которые отвечают за рост и правильное развитие организма, поддерживают нормальный обмен веществ, помогают сохранить красоту и молодость (кстати, по содержанию этих биологически активных соединений гречка превосходит остальные крупы);
- рутин (из группы витаминов Р), который укрепляет кровеносные сосуды, разжижает густую кровь, способствует усвоению витамина С, кальция, железа, благотворно влияет на щитовидную железу и иммунитет;
- инозитол – витаминоподобное вещество, которое способствует нормализации уровня глюкозы крови и снижает риск возникновения сахарного диабета;
- железо, магний, кальций, фтор, цинк, марганец, медь, хром, серу, фосфор, калий, натрий, и другие элементы, которые обеспечивают полноценный синтез и работу всех гормональных и ферментных систем организма;
- органические кислоты (малеиновую, лимонную, щавелевую), которые способствуют хорошему пищеварению и образованию энергии в клетках;
- белки, точнее набор аминокислот, который считается уникальным по усвояемости человеческим организмом (особенно важны такие аминокислоты, как лизин и метионин, обеспечивающие нормальную работу печени и нервной системы, а аминокислота триптофан участвует в построении новых клеток и препятствует развитию онкологических заболеваний желудочно-кишечного тракта);
- сложные углеводы, которые обладают низким гликемическим индексом и поэтому долго усваиваются организмом (благодаря этому человек после употребления гречки чувствует себя сытым несколько часов);

Калорийность гречневой крупы составляет чуть более 300 килокалорий на 100 граммов продукта. А соотношение белков, жиров, углеводов практически идеальное для обеспечения полноценного питания: белки – 12,6 г (~50 ккал); жиры – 3,3 г (~30 ккал); углеводы – 57,1 г (~228 ккал).

Гречневую кашу полезно включать в рацион питания при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, а также при сахарном диабете, геморрое, анемии (малокровии) и сердечно-сосудистых заболеваниях.

Поскольку гречка имеет антиоксидантные свойства, то её полезно применять людям, работающим на вредном производстве или проживающим в неблагоприятных экологических условиях.

Гречневая каша является идеальным продуктом для полных людей и тех, кто следит за своим весом. Разгрузочные дни на гречке хорошо переносятся и достаточно эффективны.

Перед приготовлением гречку можно обжарить, тогда она станет намного ароматнее. Чтобы сохранить больше полезных веществ, можно с вечера залить крупу кипятком, оставить настояться на ночь. Утром же не варить, а просто съесть – с йогуртом или сухофруктами. Чтобы разнообразить свой рацион, гречку можно употреблять с грибами, овощами, печенью, разными сортами мяса, сыром.

И, наконец, ещё одно замечательное качество, косвенно влияющее на наше здоровье: гречиха – великолепный медонос. Цветки этого растения выделяют много нектара, из которого потом получается мёд красивого красно-коричневого цвета с пряным ароматом и характерным приятным вкусом. Гречишный мёд уникален тем, что в нём содержится намного больше белков и минеральных веществ, чем в светлых сортах. Его рекомендуют при анемии, гипертонии, хроническом гастрите, гиповитаминозах, снижении иммунитета, а также для восстановления сил после тяжёлых болезней и травм.

Пусть гречневая каша будет самым желанным блюдом на вашем семейном столе!

Приятного аппетита и будьте здоровы!

Татьяна Аркадьевна Селезнева, врач-диетолог