

Крупы

Подготовила Мартынова Полина, 352
группа

Крупа-это

Крупа́ — пищевой продукт, состоящий из цельных или дроблёных зёрен различных культур. Крупа вырабатывается преимущественно из крупяных, прочих зерновых и бобовых культур. К крупе также относятся хлопья, вспученные зёрна, искусственное саго и другие

- Около 40% рациона должны составлять крупы, рекомендует ВОЗ. Они содержат необходимые для энергии сложные углеводы и в целом положительно влияют на здоровье и самочувствие
 - Крупы богаты клетчаткой, белками, витаминами В1, В2, РР, в то же время в них содержится очень мало жиров. Чем меньше стадий обработки прошло зерно, тем оно полезнее, так как в его оболочках содержится большинство минеральных веществ и витаминов. Шлифованное и полированное зерно менее полезно, но оно быстрее готовится.
-

- Гречка содержит протеины, ненасыщенные жирные кислоты, кальций и цинк, а также витамины групп А, В, Е и РР. Различают два вида гречневой крупы: ядрица (цельные зерна) и продел (мелкая фракция зерна). Гречку часто советуют диетологи: в ней на 12% белков приходится всего около 3% жиров, а в 100 граммах продукта содержится 313 Ккал. Благодаря высокому содержанию фенольных соединений крупа обладает антиоксидантными свойствами. По данным Национального центра информации по биотехнологии (Мэриленд, США), гречневая крупа стимулирует перистальтику кишечника, помогает снизить холестерин, риск развития диабета и гипертонии. Хранится гречка дольше других круп и не плесневеет даже при выс



Гречневая крупа

- Овсяную крупу делают из неочищенных и состоящих из зародышей и отрубей зерен овса. Они содержат витамины А, В, Е, калий, магний, цинк и бета-глюкан. Исследования, приведенные в статье *British Journal of Nutrition* в 2016 году, показывают, что бета-глюкан очищает кровь от избыточного холестерина. Цельнозерновой овес — иммуномодулятор, улучшающий состояние кожи и волос; крупа регулирует уровень сахара в крови и ускоряет пищеварение. Второй вид крупы — очищенные от верхнего слоя, пропаренные и прессованные овсяные хлопья. При такой обработке теряется часть полезных веществ, но каша остается диетическим продуктом и положительно влияет на ЖКТ. Третий вид — каши быстрого приготовления, от которых больше вреда, чем пользы, так как в их составе часто много сахара и вкусовых добавок.

Овсяная крупа



Эта крупа не так распространена в рационе современных людей, как две предыдущие, но не менее полезна. Булгур — молодая пшеница, зерна которой высушены и очищены, при этом содержат 12,3 грамма белка на 100 грамм продукта. В них сохраняются витамины В, Е, К и бета-каротин, магний, медь, кальций, калий и железо. Крупа отличается большим количеством пищевых волокон, хорошо очищает кишечник, ускоряет процессы всасывания витаминов и повышает метаболизм. Булгур способствует оттоку желчи, что хорошо сказывается на работе печени.

Булгур



- Она делается из дробленых нешлифованных ячменных ядер. Ячмень отличается большим количеством клетчатки, содержит витамины А, Е, В, РР, железо, йод, калий и фосфор. Ячневая каша обладает противовоспалительным и мочегонным действиями, очищает организм от токсинов. Обратите внимание, что при всех полезных свойствах не стоит включать ячмень в рацион детей до двух лет, так как это сложный для переваривания продукт.

Ячменная крупа



- Это недробленая крупа из зерен ржи. В кулинарии ржаную крупу добавляют в хлеб. Рожь — традиционный злак, близкий по свойствам к пшенице, но для построения здорового рациона она подходит значительно больше. По данным Всероссийского Научно-Исследовательского Института Зерна и продуктов его переработки (ВНИИЗ), в этой культуре оптимально сбалансированы аминокислоты и больше пищевых волокон, что помогает укрепить иммунитет и снизить риск болезней крови. В отличие от пшеницы в зернах ржи меньше клейковины. Ржаные крупы и мука содержат витамины Е, А и РР, фосфор, кальций, магний и железо. Ржаной хлеб можно использовать как легкое слабительное средство, при этом отвар из ржаной крупы оказывает противоопо.



Ржаная крупа

- Чаще всего в кулинарии используют консервированную кукурузу или варят початки. Но не менее полезна и кукурузная каша: в ней содержатся антиоксиданты и она способствует восстановлению правильной микрофлоры кишечника, мягко очищая организм благодаря клетчатке. В кукурузной крупе нет глютена, зато есть витамины В, Е, А, Н, триптофан и лизин, железо, кальций, магний и фосфор. Блюда из кукурузной крупы снижают уровень холестерина и риск болезней желудка, желчного пузыря и печени. Кстати, кукуруза и кукурузная крупа сохраняют максимум полезных свойств даже при высоких температурах.

Кукурузная крупа



- Это крупа из растения семейства амарантовых. Она содержит до 14% белков и 64% полезных углеводов. В крупе есть витамины группы В, фолиевая кислота, фосфор, марганец, калий, натрий, селен и магний. По информации 2018 года, размещенной на сайте Организации Объединенных Наций по вопросам Продовольствия и сельского хозяйства, киноа — это высококачественный белок и источник пищевых волокон, обладающий антиоксидантным и противовоспалительным действием. Крупу можно готовить как отдельный гарнир, добавлять в салаты и супы.



Киноа

- Коричневый — это неочищенный рис. В отрубях риса сконцентрирован максимум полезных веществ: фосфор, магний, антиоксиданты и витамины группы В и РР, положительно влияющие на нервную систему. Коричневый рис улучшает пищеварение, выводит радионуклиды из организма, помогает справиться с нейроциркуляторной дистонией. Рис надолго насыщает и помогает сохранить молодость и красоту кожи, укрепить иммунитет и снизить риск артритов, дерматитов и артрозов.



Коричневый рис

- Крупу производят из обжаренной молодой пшеницы с еще мягкими семенами. В соответствии с информацией Министерства сельского хозяйства Соединенных Штатов фрике (она же фарик) содержит до 12% белков и 72% углеводов. В желудке фрике действует как пробиотик, помогает росту здоровых бактерий. Крупа отличается низким гликемическим индексом и высокой питательной ценностью. Фрике богата железом, натрием и кальцием, витаминами С, В, А, Е.



Фрике

- Кускус сделан из измельченных твердых сортов пшеницы и по пищевой ценности близок скорее к макаронам, только макароны варят, а кускус готовят на пару или просто заливают кипятком и дают настояться. Как и другие крупы из цельного зерна, кускус уменьшает возможность развития хронических болезней сердца, а также диабета и рака, об этом пишет Джоанн Славин, автор статьи «Цельные зерна и здоровье человека», опубликованной в Cambridge University Press. Эта крупа содержит большое количество селена, что делает ее сильным антиоксидантом. К тому же кускус укрепляет иммунитет и нормализует гормональный баланс.



Кускус

Вывод: каждая крупа во-своему полезна. Это питательный, вкусный и недорогой продукт, доступный каждому

Источники:

- <https://xn--f1accvbfh5h.xn--p1ai/povarennaya-kniga/kulinarnye-stati/177-kakie-bivaut-krupi/>
- <https://style.rbc.ru/health/5bc6e83a9a79473745d31587>
- <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%B0>

ВЫВОД И ИСТОЧНИКИ
