

Ценная и цельная



В новом совместном проекте специалисты НПЦ НАН Беларуси по продовольствию продолжают рассказывать на страницах «Сельской газеты» о технологиях получения и приготовления продуктов на основе различных круп, их различиях, пользе, о новых разработках ученых в сфере продуктов питания.

По данным Белстата, около четверти жителей страны старше 16 лет имеют избыточный вес, а в сельской местности и все 30 процентов. Чаще всего от лишних килограммов страдают те, кому за 60 лет (около 37 процентов). «Мало каши ел» — так часто говорят про худых и слабых людей. Действительно ли каши способствуют набору силы и лишнего веса? Об этом побеседовали со специалистом отдела питания НПЦ НАН Беларуси по продовольствию Татьяной ОКУЛОВОЙ.

Крупа — ценный продукт питания, состоящий из цельных или дробленых зерен таких злаков, как пшеница, гречиха, овес, рис, кукуруза, просо, ячмень... Они богаты сложными углеводами, которые дают достаточно энергии, витаминами, минеральными веществами, ферментами, растительными волокнами. Все это способствует поддержанию организма в хорошей форме и иногда препятствует развитию некоторых заболеваний.

— Исследования показали, что регулярное употребление продуктов из цельного зерна уменьшает риск развития сердечно-сосудистых и дыхательных болезней на 22 процента, диабета — на 51, — пояснила Татьяна Витальевна. — Однако неправильное приготовление блюд из круп, в том числе каш, может привести к набору лишнего веса.

Многие слышали о гречневой диете, которая помогает сбросить вес. Признаюсь, есть личный опыт ее применения. Перед свадьбой несколько дней питалась только полусырой гречкой и кефиром. Пару килограммов ушло, но во время примерки платья едва не упала в обморок. Есть ли научно обоснованное разделение на крупы, полезные для сохранения оптимального соотношения роста-веса и, наоборот, не рекомендованные людям с избыточной массой тела?

Пищевая ценность круп различна и зависит от химического состава зерна и технологии его обработки, объясняет эксперт. Рис круглой формы — самый калорийный и питательный. Пшенная крупа (вырабатывается из семян проса после их обдирки) по данному показателю на втором месте, кукурузное зерно — на третьем.

Самая низкокалорийная из круп — овсяная. Это грубое злаковое зерно, требующее долгого вываривания. Немного калорий и в гречневой ядрице. Ее зерна содержат так называемые медленные углеводы: дольше усваиваются, обеспечивая чувство сытости.

Тем, кто стремится питаться правильно, хочет быть стройным и здоровым, а также тем, кто страдает сахарным диабетом и ожирением, помимо калорийности и количества потребления каш, необходимо учитывать их гликемический индекс (ГИ). От этого показателя зависит уровень глюкозы в крови, а следовательно, риск развития диабета и ожирения.

— Если ГИ слишком высокий, то от такого продукта следует отказаться, — объяснила специалист отдела питания. — Наиболее низкий гликемический индекс у перловой крупы — 20. Для сравнения: ГИ риса — 65—70, манки — 80—85, гречки — 50—55.

Алена Яско. Ценная и цельная

Данный показатель варьируется в зависимости от способа приготовления. Например, гречка — главный компонент многих диет. Если гликемический индекс сырой крупы — 55, то вареной — 40. Причем витамины и минералы никуда не исчезают. Получается, в вареном виде она полезнее. ГИ каши из овса, сваренной на молоке, — 60, на воде — 40. А при добавлении в овсянку с молоком сахара индекс повышается до 65.

Очевидно, многие очень хотели бы снизить или сохранить вес. Как использовать для этого крупы, нужно ли их сочетать с определенными продуктами, например овощами?

Специалист считает, что употреблять их во время похудения можно ежедневно, но преимущество все-таки отдавать цельнозерновым продуктам. Они помогают надолго усмирить аппетит, а также улучшают обмен веществ.

Оптимально подходит в качестве гарнира гречка, перловка. Их можно сочетать с нежирным мясом, рыбой, грибами, овощами. Так как в состав продуктов из зерновых входят углеводы, лучше отказаться от их приема на ужин. Не стоит комбинировать с другими блюдами, богатыми углеводами.

А какая оптимальная порция каши? Рекомендуют на один прием пищи — 200 граммов, однако точное количество лучше подбирать индивидуально (учитываются пол, возраст, вес, физическая активность, сопутствующие заболевания, остальной рацион, пищевые предпочтения).

НА ЗАМЕТКУ

Горшочек, вари правильно

Нужно правильно подбирать крупы и готовить из них блюда, чтобы в полной мере ощутить полезный эффект. Давайте прислушаемся к рекомендациям специалиста.

1. Употребляйте каши без сахара и с минимальным количеством соли.
2. Если готовите на молоке, то используйте продукт с пониженной жирностью.
3. Для увеличения пользы можно добавлять в готовое блюдо мед, льняное, виноградное масла, корицу и другие натуральные специи.
4. Для похудения половина дневной нормы калорий должна приходиться на углеводы (предпочтительнее те, что содержатся в крупах).
5. Чтобы худеть эффективно, блюда из круп стоит употреблять на завтрак.

Льняная — в лидерах

Ученые из Гарвардского университета в США составили рейтинг самых полезных каш для завтрака. Первое место в списке заняла льняная, второе — гречневая, лишь только на третьей строчке овсяная.

Лен — единственный продукт растительного происхождения, содержащий одну из трех жирных кислот — омега-3. Она, улучшая вязкость крови, уменьшает риск болезней сердца и сосудов. Полезна для профилактики некоторых злокачественных заболеваний, обладает антиоксидантными свойствами, препятствует преждевременному старению.

Несмотря на высокую калорийность, льняная каша содержит в два-три раза больше белка по сравнению с другими. Калорийность гречки ниже, чем у овсянки. Первая крупа, имея в своем составе пищевые волокна, витамины группы В, позволяет сохранять энергию и поддерживать выносливость. В то же время овсяная улучшает состояние микрофлоры кишечника, содержит холин, помогающий в борьбе с лишним

Алена Яско. Ценная и цельная

Источник: "Сельская газета" – 2021-11-16

холестерином. В исследовании говорится и о снижении риска гипертонии при употреблении каши дважды в день.