Гречневая каша: польза и вред

Почему этот продукт так популярен у сторонников ЗОЖ и кому гречка противопоказана

Гречку называют царицей круп в нашей стране, а в Европе эта культура совершенно не популярна. Гречневая каша — частый выбор для детей в качестве первого прикорма и для бодибилдеров, они любят ее за пользу для роста мышц и увеличения количества энергии. Чем полезная эта крупа, в каком виде ее можно найти в магазинах и что за витамины в ней содержатся?

Состав и питательные свойства гречневой крупы

Гречневая каша по праву считается одним из самых чистых и полезных продуктов: в крупе не скапливаются токсины и тяжелые металлы, да и для выращивания растений на полях не применяются пестициды. Интересно, что гречка не является зерновой культурой — биологически она ближе всего к щавелю. А в пищу во многих странах мира на протяжение столетий используются полезные семена. И у них очень богатый и уникальный химический состав.

Триптофан и лизин: ценные аминокислоты

Ученые доказали, что лизин исключительно важен для нормальной работы иммунной системы, а при его недостатке в организме человек испытывает хроническую усталость, ощущает себя утомленным. В тяжелых случаях иммунодефицита может возникать анемия, состояние кожи и волос ухудшается.

Триптофан — это предшественник серотонина, который запускает в организме его синтез. Польза этих гормонов радости — помощь при терапии, связанной с депрессиями и угнетенными ментальными состояниями.

Гречневая каша: белки и углеводы

Гречневая каша незаменима в рационе. В ядрах гречневой крупы содержится большое количество легкоусвояемого белка, больше его только в горохе. За это свойство гречку очень любят вегетарианцы и бодибилдеры.

Углеводов в гречке, как и во всякой крупе, много — до 72 г на 100 г. Но в основном это полезный крахмал, который состоит из необходимых организму пищевых волокон. Он надолго вызывает ощущение сытости, помогает вывести токсины и шлаки и стимулирует работу клеток слизистых оболочек органов желудочно-кишечного тракта. Доказана польза гречки при синдроме раздраженного кишечника или пищевых отравлениях.

Гречневая каша: витамины в составе

Гречневая каша — очень полезна для человека в любом возрасте. В ней содержатся следующие микроэлементы и витамины:

- В1 (тиамин), он особенно полезен во время фазы активного роста человека, для прочности костей и нормальной функции внутренних органов. Для работы клеток мозга это вещество тоже очень полезно: если его недостаточно, то человек может страдать ухудшением памяти и других когнитивных способностей.

- B2 (рибофлавин), полезный для нормализации состава крови и синтеза эритроцитов, которые транспортируют кислород и питательные вещества к тканям и органам тела. При дефиците этого витамина нередко диагностируют расстройства центральной и периферической нервной системы, заболевания глаз, мышечные спазмы.
- P (рутин) — главным образом полезен для синтеза меланина, который помогает защищать организм от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей. Это мощный антиоксидант, который необходим для повышения прочности стенок клеток тканей и органов. При дефиците рутина в организме повышается риск возникновения тромбов и проблем с сосудами.
- PP (никотиновая кислота): она полезна для обменных процессов и их ускорения. Это вещество помогает расширению сосудов головного мозга и кровеносной системы и снижению артериального давления. При хроническом дефиците никотиновой кислоты возникает сильный авитаминоз. Среди неприятных симптомов могут быть нарушения когнитивных функций, утомляемость, дерматиты и нарушения кровообращения в конечностях.
- кверцетин (это флавоноид, который относится к группе витаминов P), он известен своими антиоксидантными и защитными свойствами. Он полезен для профилактики возникновения гипертонии.
- железо (его в гречке содержится до 7 мг на 100 г, что больше, чем во многих продуктах питания). Оно полезно для синтеза красных кровяных телец и нормальной работы кровеносной системы, синтеза ДНК в клетках.
- медь: ее польза заключается в помощи естественному синтезу коллагена в суставах, коже и волосах, помогает нормальному усвоению железа и способствует производству энергии в ядрах клеток.
- цинк: полезен для поддержания нормальной работы иммунной системы, участвует в производстве белка и росте мышц (особенно важно для людей с интенсивными физическими и спортивными нагрузками, детей и подростков в фазе роста, пожилых людей и беременных женщин).
- бор (необходим для синтеза мужских половых гормонов, польза от него и для нормальной функции щитовидной железы).

В каком виде гречневая каша продается в магазинах

Чаще всего на полках современных супермаркетов можно найти несколько продуктов на основе гречневой крупы.

Это **ядрица,** то есть семена гречихи в чистом виде со снятой оболочкой или лузгой. Из них получается отменная рассыпчатая гречневая каша.

Продел — крупа, которая не просто очищена от шелухи, но и расколота на относительно крупные куски, из нее получается мягкая и даже жидкая гречневая каша — например, полезная для маленьких детей.

Крупа «смоленская» — это, скорее, мука очень грубого помола, которая состоит из измельченных до миллиметра зерен ядрицы. Она отлично годится для выпечки блинов и запеканок, используется в качестве панировочной крошки.

Хлопья: это обработанные паром и расплющенные зерна гречки. Из хлопьев проще и быстрее всего получается полезная гречневая каша (некоторые из них просто

достаточно залить кипятком или горячим молоком). Хороши они и в качестве загустителя для супа.

Польза и вред гречневой каши

Гречневая каша должна быть на столе постоянно. Есть гречневую кашу (на воде или молоке) необходимо для здоровья по нескольким причинам. Среди них есть и очень важные: например, нормализация пищеварения, ускорение метаболизма и улучшение обмена веществ, липидного и водно-солевого обмена.

Польза гречневой каши при заболевании диабетом обоих типов в том, что D-хиро-инозитол помогает снизить уровень сахара в крови и повышает инсулинорезистентность.

Исследования ученых доказывают, что есть польза от диеты с постоянным употреблением гречки для снижения риска онкологических заболеваний внутренних органов.

Для профилактики возникновения желчнокаменной болезни необходима клетчатка, которая содержится в гречневой каше в больших количествах. Особенно эта польза актуальна для людей со склонностью к образованию камней в протоках и лоханках желчного пузыря.

Вред гречневой каши

На гречку крайне редко встречается аллергия, поскольку в крупе не содержится глютена. В этом ее несомненная польза. Однако негативная реакция организма может быть — «спасибо» растительному белку в составе гречневой каши. Вред может проявляться в виде раздражения на коже, отеков носоглотки.

Людям с повышенной свертываемостью крови следует ограничивать себя в употреблении гречневой каши, чтобы не возникал вред организму в виде затруднения кровообращения.

При обострениях некоторых заболеваний желудка — в первую очередь, гастрита и язвы — гречневую кашу следует есть с осторожностью, чтобы не раздражать дополнительно слизистую.

Стоит обращать внимание и на то, каким образом приготовлено блюдо: скажем, гречневая каша с молоком полезна детям и взрослым, но в случае непереносимости молочного белка следует заменить молочный продукт, чтобы не получить вред в виде негативной реакции организма.

Интересно

История гречки насчитывает несколько тысячелетий. Родиной растения считаются Тибет, Индия или Китай. Из стран Азии ядра гречихи с кочевниками и позже торговцами попали в Россию и страны Европы — предположительно это случилось в XIII веке. И всего через 100 лет стала очень популярной у наших предков, заняв почетное место в русской кухне. По другой версии, культуру начали выращивать на территории современной России еще сарматы до наступления нашей эры. Точно известно лишь то, что в XV веке гречка считалась национальной крупой славян — в частности, об этом писал фламандец Жильбер де Ланнуа.

В странах Европы гречневая каша по каким-то причинам особой популярности не получила, а вот в Юго-Восточной Азии очень любят лапшу из этой крупы.

Любопытно, что в десятку мировых стран-производителей гречки входит Бразилия: гречневая каша приехала в начале прошлого века с иммигрантами из Украины, России и Польши и на удивление хорошо начала там расти. Причем, растение культивируют не только в качестве продукта питания, но и для избавления почвы от паразитов и сорняков.

Зеленая гречка: польза суперфуда или маркетинговая уловка

Польза от продукта реальная. По своим питательным и витаминным свойствам такая гречневая каша почти ничем не уступает обычной, хотя ее и называют чемпионом среди круп по пользе для организма. На самом деле, некоторые витамины действительно сохраняются чуть лучше без термообработки во время производства крупы.

За счет этого зерна лучше впитывают воду, хотя и дольше варятся. Они получаются мягче, увеличиваясь при медленном тушении под крышкой в несколько раз от своего изначального размера. Зеленая гречка хуже хранится — срок годности обычно не превышает одного года. Вред зеленой гречки не установлен.