

Stawiasz na zdrowie? Postaw na kasze!

Ze wszystkich produktów zbożowych to właśnie kasze dostarczają najwięcej błonnika i składników mineralnych. Dlaczego tak się dzieje, skoro wszystkie z tych produktów pochodzą ze zbóż? Tajemnica tkwi w najkrótszym procesie obróbki ziarna. Aby powstała kasza, wystarczy zebrać ziarno z pól i oczyścić je z niestrawnej części, a przed zjedzeniem ugotować.

Ziarno kaszy to pełne ziarno – z łuską, zarodkiem i warstwą aleuronową.

To właśnie w zarodku drzemie cała moc ziarna – jest on magazynem składników odżywczych dla kiełkującej rośliny. Bogaty jest więc w zdrowe tłuszcze, białko i witaminy (z grupy B, E). Łuska z kolei bogata jest w błonnik, a położona przy niej warstwa aleuronowa obfituje w witaminy z grupy B i składniki mineralne (magnez, żelazo, cynk).

Przyjrzyjmy się bliżej trzem z nich, aby przekonać się dlaczego warto, aby częściej gościły na naszym stole.



Kasza gryczana (ziarno gryki)

- *powinna być częstym gościem na talerzach u osób pijących dużo kawy i alkoholu oraz prowadzących stresujący tryb życia – ze wszystkich kasz dostarcza najwięcej magnezu, dlatego koi nerwy i ułatwia zasypianie*
- *zawiera rutynę – związek ten wzmacnia naczynia krwionośne, przez co może zapobiegać powstawaniu żylaków, pękaniu naczynek oraz obrzękom; rutyna działa przeciwzakrzepowo, dlatego częste jedzenie kaszy gryczanej pomaga w leczeniu choroby niedokrwiennej serca, może chronić przed zawałami i udarami*
- *jest wartościowym źródłem cynku, który warunkuje dobry stan skóry, włosów i paznokci; cynk odpowiada za prawidłowy wzrok, odczuwanie smaku i zapachu, odporność oraz zapewnia prawidłową czynność prostaty i męskich narządów rozrodczych, reguluje produkcję testosteronu i plemników*

- zawiera **D-chiro-inozytol**, który bierze udział w prawidłowym działaniu insuliny (jego niedobór sprzyja rozwojowi cukrzycy typu II); związek ten reguluje gospodarkę hormonalną, dlatego dostarczająca go kasza gryczana polecana jest kobietom chorującym na zespół policystycznych jajników
- nadaje się dla cukrzyków i osób odchudzających się, ponieważ **ma stosunkowo niski indeks glikemiczny**, a więc nie powoduje gwałtownego wzrostu stężenia cukru we krwi
- może być spożywana przez osoby chore na celiakię, gdyż **nie zawiera glutenu**

Kasza jaglana (ziarno prosa)

- zalecana jest w diecie dzieci, kobiet w ciąży i osób chorych na niedokrwistość, ponieważ **ze wszystkich kasz zawiera najwięcej żelaza** – warunkuje ono prawidłową budowę czerwonych krwinek, tak by były zdolne do dostarczania tlenu do każdej komórki organizmu
- powinna być częstym składnikiem diety osób z niską odpornością, ponieważ zawiera **dużo cynku, krzemu i żelaza**, które wpływają na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego
- kasza jaglana jako jedyna, **ma potencjał zasadowotwórczy**, dlatego pomaga w utrzymaniu w organizmie równowagi kwasowo-zasadowej.

Kasza jęczmienna (ziarno jęczmienia)

Do wyboru mamy trzy rodzaje kaszy jęczmiennej:

- pęczak (całe, wypolerowane ziarno)
- perłową, tzw. Mazurską (ziarno pocięte na kawałki i wypolerowane)
- łamaną, tzw. Wiejską (połamane, ale niepolerowane ziarno)

Polecana osobom z dolegliwościami jelitowymi (choroby zapalne jelit, zespół jelita drażliwego) oraz po leczeniu przeciwnowotworowym w celu regeneracji kosmków jelitowych, ponieważ **bogata jest w błonnik, zwłaszcza w β -glukan**, który odżywia błonę śluzową jelit. Dodatkowo związek ten obniża stężenie cholesterolu i poprawia odporność organizmu.