

Эта каша- пицца наша!



Интересное зерно-  
Треугольное оно,  
Немного необычный  
Цвет светло-коричневый.  
Каша из него вкусна,  
И полезная она.

# Гречневая каша



.Польза гречневой каши

Любимая многими гречневая каша, польза от которой известна издавна— одна из самых популярных каш.

Возьмите каждую третью букву

**SLPURRIYWCQV**

# Рисовая каша



- Во-первых, она конечно же полезна, так как рис содержит сложные углеводы, дающие энергию организму. А также витамин РР, каротин и некоторые аминокислоты.

# Польза рисовой каши

Во-вторых, и это очень важно для детей-молочная рисовая каша не раздражает кишечник и защищает желудок, благодаря обволакивающей способности крахмальной слизи.

В-третьих, она не содержит клейковину, что также хорошо для детского организма.

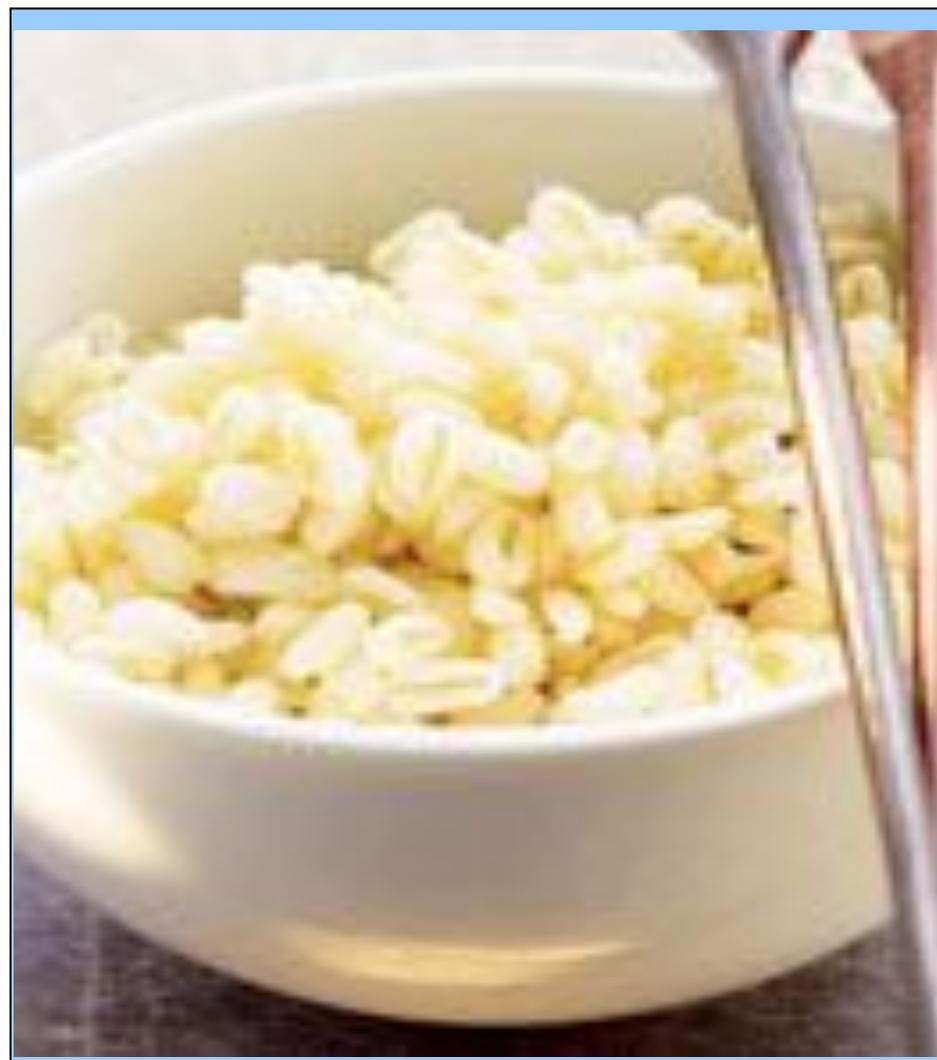
# Овсяная каша

В одной тарелке овсяной каши из цельного зерна содержится суточная доза таких важных антиоксидантов, как витамин Е и селен. Они защищают клетки от преждевременного старения и способствуют профилактике онкологических заболеваний.



# Перловая каша

Вкусная перловая каша, польза которой известна многим женщинам, запросто может претендовать на звание **«каши красоты»**.



# Перловая каша

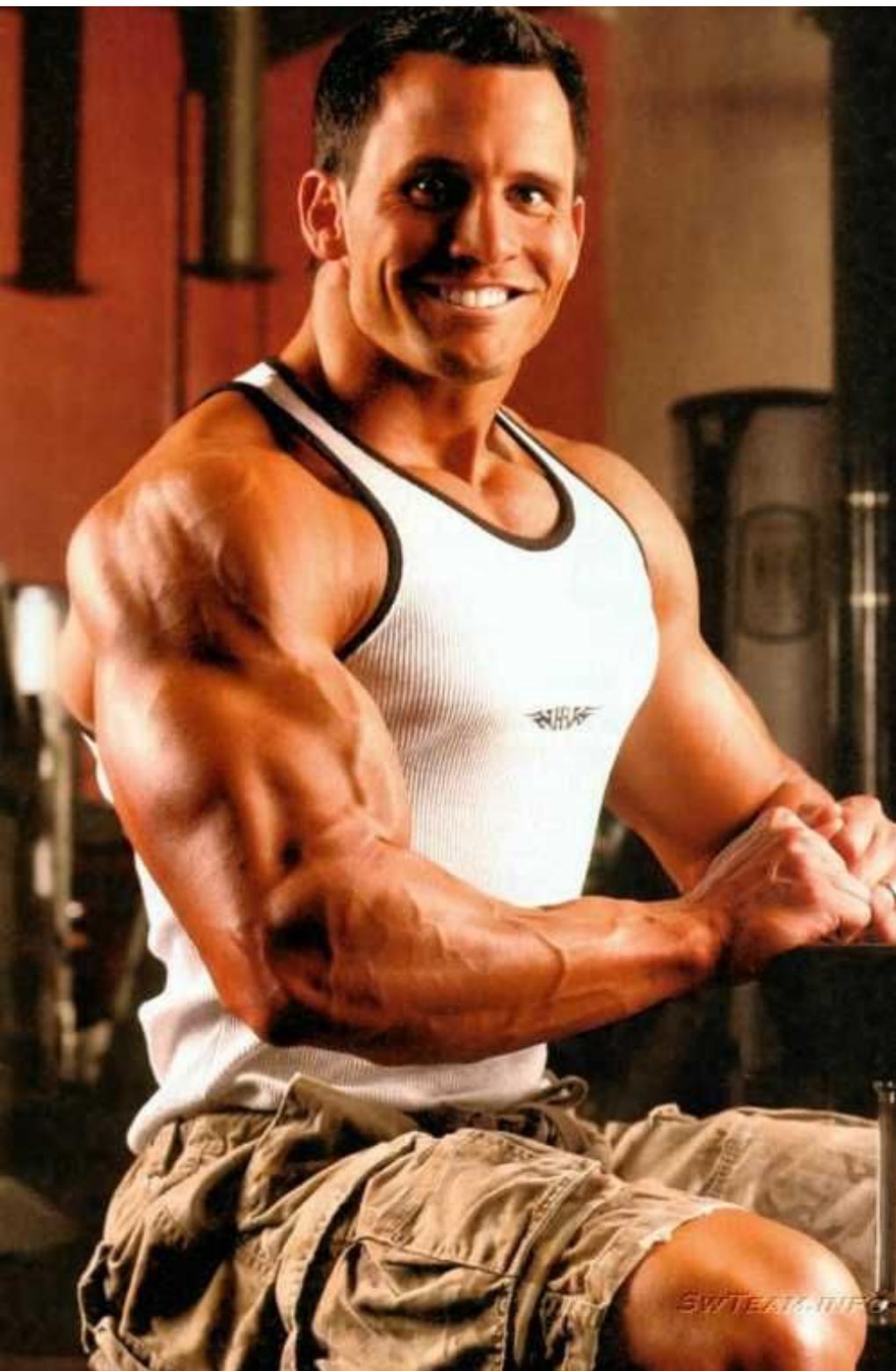
Вы спросите чем полезна перловая каша для прекрасного пола? Дело в том, что **лизин** — её основное богатство - принимает активное участие в выработке коллагена. Как известно, именно он делает кожу гладкой и упругой, предотвращая появление морщинок. Не стоит забывать, что о пользе перловой каши говорит тот факт, что эта сытная каша **низкокалорийная**, так она ещё и **чемпион по содержанию фосфора**. Этот микроэлемент необходим для нормального обмена веществ, а также для формирования скелета, особенно в период роста.



# Пшённая каша

Жёлтая пшеничная каша, польза которой доказана издавна, считалась продуктом, дающим силы, поэтому медики рекомендуют такую кашу спортсменам и людям, занимающимся физическим трудом. Полезна она и подросткам. В пшёнке содержатся кремний — вещество, из которого все живые существа «строят» кости и зубы; медь, придающая тканям дополнительную эластичность; незаменимые аминокислоты, служащие строительным материалом для мышц и клеток кожи.





<http://pirojok.net/>

