



# Всё о кашах!

Материал собрала в Интернете.  
Пригодится на уроках технологии.

Ясская Л.Б.

# Рисовая



Имеет абсорбирующие свойства, способные выводить токсины, легкоусвояема, нужна при расстройстве желудка.

## Полезные вещества:

белок, почти равноценный животному, крахмал

Mg

Na

Ca

K

P

магний

натрий

кальций

калий

фосфор

# Манная



Быстро насыщает, способствует набору веса, нужна в послеоперационный период, при болезнях желудочно-кишечного тракта, при инфаркте миокарда.

**Полезные вещества:**  
фитин, белок, крахмал

# Перловая



Обладает противовирусным эффектом, показана при простуде и герпесе.

## Полезные вещества:

крахмал и белок, лизин, витамин А, Е, D, витамины группы В

Fe

P

I

Mg

Cu

Ca

железо фосфор йод магний медь кальций

# Гречневая



Укрепляет иммунитет,  
снижает уровень  
холестерина и улучшает  
кровообращение.

## Полезные вещества:

белок, жир, крахмал, витамины группы В, лецитин



витамин



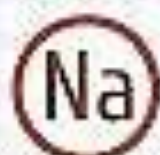
кальций



железо



калий



натрий

# Овсяная



Снижает холестерин, стимулирует ЖКТ, помогает для профилактики рака, гастрита и язвы.

## Полезные вещества:

белок, линолевая кислота, лецитин, натрий витамин, клетчатка



калий

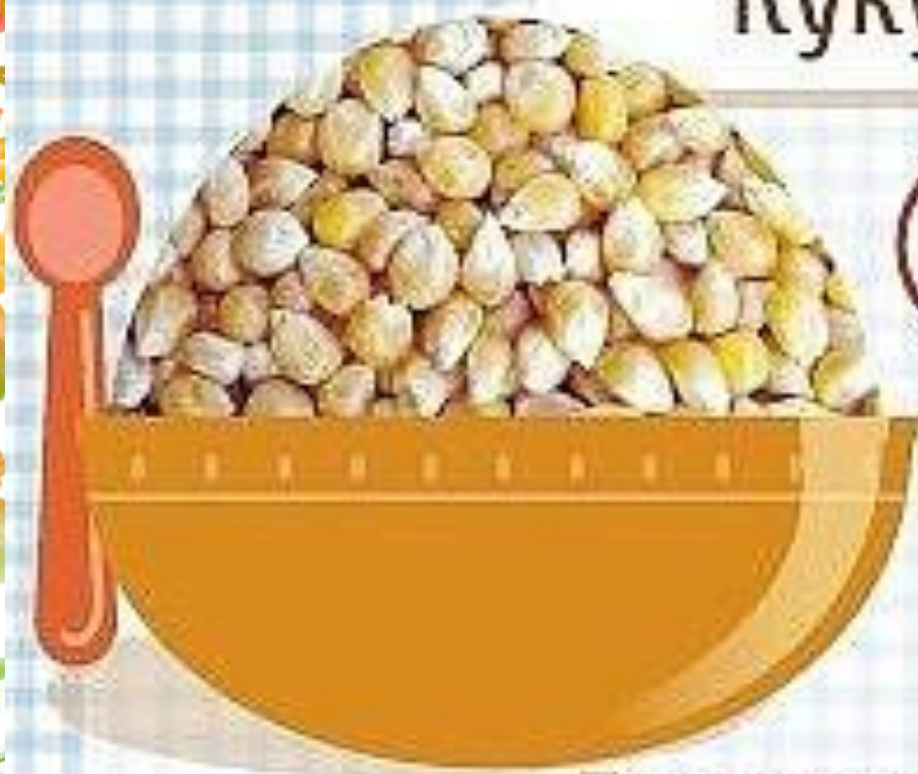


магний



кальций

# Кукурузная



Борется с газообразованием в ЖКТ, улучшает внешний вид ногтей, волос, кожи и зубов.

## Полезные вещества:

ниацин, лизин, триптофан, фолиевая кислота, пантотеновая кислота селен



кремний



цинк



ВИТАМИНЫ

# Пшеничная



Полезна для ЖКТ, очищает от токсинов, снижает холестерин. Рекомендуют при заболеваниях нервной, сердечно-сосудистой системы и печени.

Полезные вещества:  
белок и углеводы

(Fe) (P) (Si) (Mg) (A)  
железо фосфор кремний магний витамин

**Вы всё еще не любите каши?  
Очень зря!**

