

*«ВСЯ ПРАВДА ОБ
ОВСЯНКЕ»*

История возделывания овса

Овес считают одним из самых первых растений, которое человек начал «приручать». Широка и его география – растение это выращивали повсеместно. Упоминается овес не только как злак, пригодный в пищу: лечебные свойства этого растения упоминаются многими врачами древности. История овсяной каши теряется где-то в древности: во время археологических раскопок остатки овса обнаружены в разных уголках планеты: в Швейцарии и Израиле, в Италии и Греции, в Индии и Германии. Овес уважали и скандинавы, и славяне, и кельты. На Тибете про овес говорили с крайним почтением: считалось, что это растение помогает продлить жизнь. История овсяной каши – это и знаменитая овсянка по утрам, традиция, пришедшая во многие страны мира с туманного Альбиона.

Что получают из овса

Среди наиболее распространенных продуктов из овса – овсяная мука, овсяные хлопья, овсяный кисель, овсяное печенье.

Зерна овса также используют для производства овсяной крупы, толокна и особого овсяного кофе. Овсяную муку применяют в хлебопекарной промышленности и кондитерском производстве (из нее изготавливают хлебцы, овсяное печенье, крекеры и т.п.). Особой популярностью пользуются такие блюда, как «овсянка» (овсяная каша) и мюсли (овсяные хлопья, перемешанные с сушеными фруктами, орехами, шоколадом).



Состав на 100 граммов:

Углеводы - 65,4 г

Белки - 11 г

Жиры - 6 г



100 граммов = 359,6 калории

Овсянка - каша против болезней

Уникальный состав каши препятствует образованию тромбов, понижает холестерин, улучшает память и мыслительные процессы, а в целом благоприятно воздействует на состояние сердечно-сосудистой системы.

Овсяная каша – отличный антиоксидант, продлевающий молодость.

Клетчатка, содержащаяся в овсяной каше, способствует хорошему пищеварению. Кроме того, эта каша способна понижать уровень холестерина.

Порция овсяной каши по утрам для жителей больших городов с плохой экологией поможет вывести соли тяжелых металлов и вредных токсинов из организма. Вряд ли есть еще какой-нибудь аналогичный продукт, который имеет столько полезных свойств практически для всех систем организма.



Полезьа овсянки для детского организма

Полезьа овсяной крупы для детей заключается в большом количестве легкоусвояемых углеводов, дающих энергию, и разнообразии витаминов и минералов. В овсянке содержится практически вся таблица Менделеева.

Овсяная каша — самая питательная из каш. Хорошо известно свойство овсяной каши благотворно действовать на желудочно-кишечный тракт, что делает ее незаменимой в диетическом питании.

В овсе много белка, жиров, витаминов. Поэтому овсяной кашей стараются кормить детей.

От овсянки они быстрее растут, оправляются после болезни.

