

Выполнила: Мартынова Е.П., учитель технологии высшей  
кв. кат. МБОУ СОШ ЦО №22 Советского района г.Казани

**КАКИЕ КАШИ САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ!**

# ГРЕЧНЕВАЯ КАША – СОХРАНИТ МОЛОДОСТЬ

---

- Гречка очень богата полезными аминокислотами, которые регулируют работу всех органов и их систем. За счет содержания витаминов А и Е оказывает антиоксидантное действие, улучшает работу иммунной системы, тормозит процесс старения. Помимо прочего, уверены диетологи, такая каша повышает упругость кожи, улучшает зрение





# РИСОВАЯ КАША — ПИЩА НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕЛУДКА, НО И ДЛЯ МОЗГА

- Рис содержит комплекс полезных веществ, которые оказывают позитивное воздействие на организм. Тиамин активизирует работу клеток головного мозга. Пиридоксин необходим для корректного функционирования нервной системы. А рибофлавин активизирует кроветворные процессы.



# ПШЕННАЯ КАША – ДЛЯ ФИГУРЫ И СЕРДЦА

---

- В пшене содержатся полезные минералы — калий и магний, который необходимы для нормальной работы сердечной мышцы. Помимо этого, в его составе есть вещества, которые предотвращают отложение жиров. Поэтому пшенная каша рекомендуется как диетическое питание для борьбы с лишним весом и поддержания стройной фигуры.



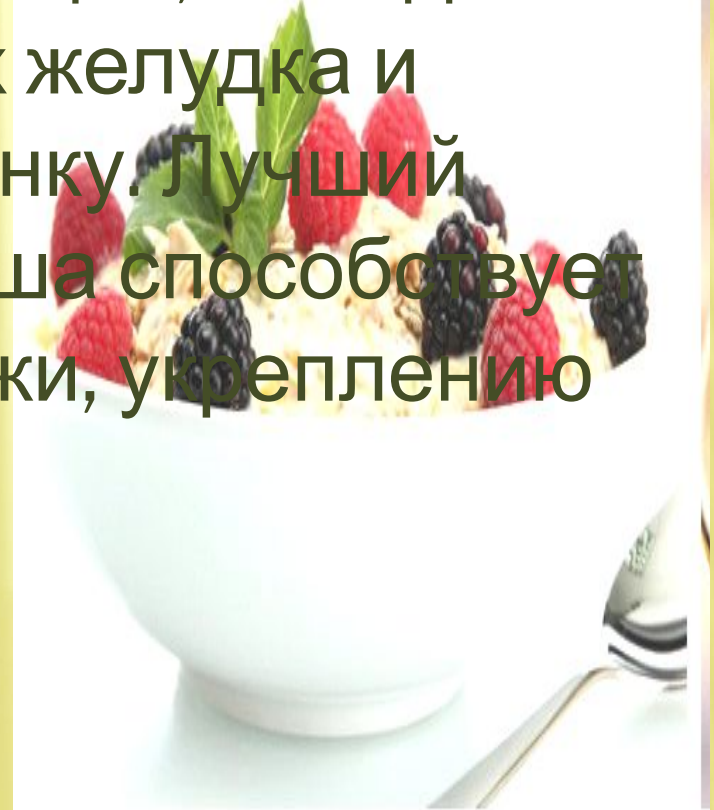
# ПЕРЛОВАЯ КАША – ЛУЧШЕЕ СНОТВОРНОЕ

- Перловка лидирует среди круп по содержанию мелатонина. Этот гормон человеческий организм вырабатывает во время ночного сна. А его недостаток вызывает бессонницу и состояние тревожности. Хотите спать как младенец? Перловая каша – лучший ужин!



# ОВСЯНАЯ КАША – ДЛЯ РАБОТЫ ЖКТ И ИДЕАЛЬНОЙ ВНЕШНОСТИ

- В овсянке содержится полезная клетчатка, которая вбирает вредные вещества, попавшие в организм с пищей, и создает на внутренних поверхностях желудка и кишечника защитную пленку. Лучший фитнес-завтрак, такая каша способствует улучшению состояния кожи, укреплению ногтей и волос.





# А ЕЩЁ КАША ИЗ ПОЛБЫ.

---

- Из-за уникальных полезных свойств полбу называют «черной икрой злаков», или «подарком предков.
- В настоящее время эта зерновая культура носит множество имен, таких как двузернянка, спельта, эммер, камут и другие. Колосья имеют красновато-рыжий оттенок. Вкус крупы с приятными сладковато-ореховыми нотками

Стабильна к различным загрязнениям и радиоактивному излучению, чего нельзя сказать о более распространенных видах пшеницы.

Полба считается экологически чистым продуктом, поскольку не переносит наличие в почве химических соединений и минеральных удобрений. Поэтому в ней не содержится вредных нитратов и канцерогенов.



Этот сорт злаковой культуры советуют употреблять людям:

с ослабленным иммунитетом;

склонным к лишнему весу и больным ожирением;

пожилым;

страдающим частыми, в том числе острыми,

респираторными заболеваниями;

с сахарным диабетом;

при постоянных умственных и физических нагрузках

и хроническом переутомлении, усталости;

в случае нарушения нормальной работы кишечника;

при повышенном артериальном давлении;

во время беременности.

---

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!!**