

ОВСЯНКА «ГЕРКУЛЕС».



Выполнили:
Моторина Юлия
Овечкина Лидия
Зайцева Анастасия

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ОВСЯНКА?

- Овсянка обладает антистрессовым эффектом, сохраняет умственные способности и память вплоть до глубокой старости.
- Овсяные хлопья очень полезны для сердца. Пищевые (или грубые) волокна, которые находятся в ней, не могут перевариться в кишечнике – они просто разбухают. Эти волокна обволакивают и связывают жирные и желчные кислоты, холестерин и другие вещества – и выводят их из человеческого организма.
- Ни у кого не повернется язык сказать об овсянке что-нибудь плохое – это просто сундук, вмещающий в себя витамины группы В, группы Р, магний, цинк, железо. Овсянка уже очень давно завоевала расположение человека – причиной этому стали пищевые волокна, которые практически и составляют всю овсянку. Причем в овсянке есть пищевые волокна как растворимые, так и нерастворимые.



НЕМНОГО ОБ ОВСЯНКЕ.

- ▣ Это блюдо традиционно было распространено в Шотландии, Скандинавии и на Руси, у восточных славян, которые варили кашу как на воде, так и на молоке. В последние десятилетия набирает популярность и в других странах как сытный и полезный завтрак. Овсяная каша, будучи богата бета-глюканом, медленно отдаёт организму калории и, соответственно, энергию, позволяя дольше чувствовать себя сытым после завтрака.
- ▣ Традиционной основой для овсяной каши является крупа — как пропаренная недробленая, так и плющенная шлифованная. Время варки колеблется от часа (для цельных ядер) до получаса (для плющенной крупы). Готовая каша имеет серовато-жёлтый цвет. За время приготовления крупа увеличивается в объёме как минимум в 4 раза.
- ▣ В Советском Союзе расплющенная и пропаренная овсяная крупа поступала в продажу в упаковке с изображением крепкого ребёнка с ложкой в руке — под торговой маркой «Геркулес». Подразумевалось, что регулярное употребление этой каши позволяет обрести силу Геркулеса.

**ЕШЬТЕ ДЕТИ «ГЕРКУЛЕС»,
ЧТО БЫ СТАТЬ СИЛЬНЕЕ ВСЕХ!!!**



А ты ешь овсяную кашку?!