

# Полезные свойства круп

Виды круп	Полезные свойства
<p data-bbox="108 286 363 324"><b>Крупа гречневая</b></p> 	<p data-bbox="560 286 1485 616">Уже давно доказана польза гречневой каши, поэтому употребление в пищу этого продукта будет полезно всем, кто хочет похудеть, ведь греча дает чувство насыщения, снабжая при этом организм полезными веществами. Она снижает содержание холестерина и ускоряет метаболизм. Гречка является прекрасным антидепрессантом и помогает бороться с усталостью. Гречневая каша способствует борьбе с раковыми клетками за счет содержания в ней флавоноидов. Она снижает риск образования тромбов, поддерживает сердечно-сосудистую систему в норме.</p>
<p data-bbox="108 779 343 817"><b>Крупа пшенная</b></p> 	<p data-bbox="560 779 1485 929">Пшено – это необходимый элемент рациона жителей больших городов и районов с неважной экологией. Компоненты, входящие в состав пшена, выводят из организма токсичные соединения, шлаки и даже ионы тяжелых металлов.</p> <p data-bbox="560 929 1485 1182">Пшено — лучший продукт для сердечно-сосудистой системы. Во-первых, оно содержит витамины, необходимые для укрепления сердечной мышцы и повышения эластичности сосудов. Во-вторых, пшено снижает уровень холестерина. В-третьих, каша нормализует сердечный ритм и налаживает кровообращение, поэтому все те, кто страдает или подвержен сердечно-сосудистым заболеваниям просто необходимо хотя бы периодически употреблять пшено.</p>
<p data-bbox="108 1205 331 1243"><b>Крупа рисовая</b></p> 	<p data-bbox="560 1205 1485 1429">Рис – распространенный повсеместно, полезный злак. Блюда из него просты в приготовлении и содержат многие жизненно важные микроэлементы, а отвары на основе риса помогают справиться со многими заболеваниями и значительно улучшают состояние кожи. Рис содержит достаточное количество необходимых нашему организму</p> <p data-bbox="560 1429 1485 1576">микроэлементов: <u>калий</u>, <u>фосфор</u>, <u>цинк</u>, <u>железо</u>, <u>кальций</u>, <u>йод</u> и <u>селен</u>. В рисе содержатся сложные углеводы, поэтому рис питателен, но при этом не калориен и наоборот, способствует общему похудению.</p>
<p data-bbox="108 1576 351 1615"><b>Крупа перловая</b></p> 	<p data-bbox="560 1576 1485 1982">В перловой крупе содержится аминокислота лизин, которая способствует заживлению ран, улучшает регенерацию и рост клеток. Каша из этой крупы полезна людям, перенесшим хирургические операции, травмы, переломы. Крупа богата селеном и является мощным антиоксидантом. Продукт помогает сохранять упругость кожи. Перловая крупа является лидером среди других круп по содержанию фосфора. Этот элемент улучшает мозговую деятельность, необходим людям, занятым умственным трудом. Калорийность блюда небольшая, при этом продукт имеет высокую питательную ценность, хорошо подавляет чувство голода и надолго насыщает.</p>