

Kto nie powinien jeść kaszy?



# Opis wskazówki

Kasza jest dobra niemalże dla wszystkich, ale warto wiedzieć kto nie powinien jej spożywać.

Własności odżywcze i zdrowotne kaszy nie podlegają dyskusji. Należy jednak pamiętać, że kaszach znajduje się sporo fosforu, chloru i siarki. Substancje te mają właściwości zakwaszające. Kto powinien unikać kaszy? • Osoby borykające się z wrzodami żołądka, dwunastnicy i problemami jelitowymi • Osoby zmagające się z gorączką • Osoby z niedoczynnością tarczycy (powinny unikać kaszy jaglanej) • Osoby z nietolerancją glutenu (oprócz kaszy gryczanej i jaglanej) • Osoby z niewydolnością nerek powinny unikać kaszy gryczanej • Osoby, którym zaleca się dietę lekkostrawną