

## Grube kasze, a odchudzanie



# Opis wskazówki

Które kasze gruboziarniste są warte uwagi?

Kasza jest źródłem węglowodanów, błonnika, witamin i składników mineralnych, dlatego jak najczęściej powinna pojawiać się w dobrze zbilansowanym i różnorodnym jadłospisie. Szczególnie powinna pojawiać się na talerzach osób dbających o linię i odchudzających się.

Rodzaje kasz

Kasze powstają w wyniku obróbki ziaren zbóż i pseudozbóż (gryka). Ziarna są obrabiane termicznie, oczyszczane i odtłuszczane, a następnie pozbawiane są niejadalnej łuski, plewki kwiatowej oraz zarodka. W zależności od grubości ziarna wyróżnia się kasze drobnoziarniste, średnioziarniste i gruboziarniste.

Kasze gruboziarniste inaczej nazywane są również krupami. Powstają one z całych ziaren, które zostały pozbawione wyłącznie niejadalnej okrywy owocowo-nasiennej i plewek kwiatowych. Które kasze zalicza się do krup? Pęczak, kaszę gryczaną i jaglaną oraz ryż.

Wartość odżywcza krup

Kasze to nie tylko i wyłącznie węglowodany. Charakteryzują się również sporą zawartością białka. W 100 g kaszy gryczanej jest go blisko 13 g, w jaglanej 10,5 g, a w jęczmiennym pęczaku i ryżu niewiele ponad 8 g. Kasze są również cennym źródłem witamin z grupy B (m.in. B1, B3 i kwasu foliowego) oraz witaminy E. Odpowiadają one za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, regulują mineralizację kości i wpływają na procesy trawienne.

Oprócz witamin w kasze dostarczają do organizmu znaczne ilości składników mineralnych takich jak potas, żelazo, magnez, fosfor, cynk, mangan, miedź, krzem i wapń. Z wyjątkiem jęczmiennego pęczaku, kasze gruboziarniste nie zawierają glutenu i mogą być spożywane również przez osoby z celiakią i na diecie bezglutenowej.

Kasza na diecie?

Wiele osób podczas odchudzania unika węglowodanów. Niesłusznie! Są one niezbędnym źródłem energii do prawidłowej pracy całego organizmu. Dodatkowo wybierając kaszę gruboziarnistą możesz wspomóc proces odchudzania. Ponieważ krupy są oczyszczane w minimalnym stopniu zawierają znaczne ilości błonnika pokarmowego, który reguluje procesy trawienne, zmniejsza wchłanianie tłuszczu w jelitach, zapobiega zaparciom, utrzymuje uczucie sytości na dłużej, a także wpływa na poziom cukru i cholesterolu we krwi. W jednej ok. 100 gramowej porcji ryżu może się znajdować blisko 9 g błonnika. Dotyczy to brązowego ryżu.. W przypadku kaszy gryczanej prażonej całej i perłowej jest to 6 g, jęczmiennego pęczaku - 5 g, a kaszy jaglanej - 3,2 g.

Kolejną wspólną cechą charakterystyczną krup jest niski indeks glikemiczny. Obecne w kaszy węglowodany złożone są trawione wolniej, przez co energia z nich otrzymywana uwalniana jest stopniowo. Zapobiega to wahaniom poziomu cukru we krwi i zapewnia uczucie sytości na dłużej. Dzięki temu osoba na diecie nie ma napadów głodu i nie „ciągnie” jej do słodkości. Istotną kwestią jest sposób gotowania kasz. Należy gotować je na sypko i al dente. Rozgotowana kasza ma wysoki indeks glikemiczny i nie spełnia już swojej roli w odchudzaniu. Podczas długiego gotowania na skutek działania wysokich temperatur węglowodany złożone są rozkładane do prostszych związków, które są znacznie łatwiej trawione w organizmie i z których szybciej uwalniana jest energia, co może objawiać się nagłym wzrostem poziomu cukru we krwi i szybkim ponownym uczuciem głodu.

Pozostałe korzyści zdrowotne wynikające ze spożycia grubych kasz

Ze względu na zawartość błonnika oraz niski indeks glikemiczny kasze gruboziarniste polecane są nie tylko osobom chcącym zmniejszyć swoją masę ciała, ale również cukrzykom i osobom z wysokim stężeniem cholesterolu we krwi. Regularna konsumpcja kasz gruboziarnistych korzystnie wpływa na cały organizm poprawiając samopoczucie, pracę układu nerwowego oraz sercowo-naczyniowego. Dzięki zawartości błonnika, witamin, składników mineralnych i innych związków prozdrowotnych