

## Zalety kaszy jaglanej



# Opis wskazówki

Kasza jaglana ma tak wiele zalet, że nie wolno pomijać jej w swojej diecie.

Dietetycy ciągle powtarzają, że w naszej diecie musi się znaleźć odpowiednia ilość produktów zbożowych. Niby je jemy, ale głównie pod postacią białego chleba, a co z kaszą jaglaną? Przecież kasza jaglana ma tak wiele zalet, że dosłownie nie wolno z niej rezygnować.

Gotowanie - zobacz przepisy.

Jedz kaszę jaglaną, bo:

W kaszy jaglanej jest mnóstwo witamin z grupy B.

Kasza jaglana zawiera żelazo i miedź.

Dzięki kaszy jaglanej będziesz mieć więcej energii.

Kaszę z prosa (jaglaną) możesz jeść na wiele różnych sposobów.

Przepisy - przejdź do strony głównej Akademii Smaku.

Mało kto wie, że kasza jaglana ma zasadowotwórcze działanie. Oznacza to, że nie zakwasza organizmu (nie zaburza naturalnej równowagi kwasowo-zasadowej tkanek). Jagły są najstarszą, znaną kaszą. Zajadali się nią już nasi przodkowie i jak widać, pomogła im w pewnym sensie w przetrwaniu. Także i my dziś nie powinniśmy bagatelizować zdrowotnych właściwości kaszy. Można ją spożywać na tak wiele sposobów. Na słodko i na słono, z różnymi dodatkami. Nie dość, że kasza jaglana odżywia nasz organizm, to może go też leczyć z różnych dolegliwości.

Akademia Smaku - przejdź do strony głównej i wyszukaj przepisy.