

Kasza jaglana – zdrowa czy nie?



Opis wskazówki

Kasza jaglana ma wiele zdrowotnych właściwości.

Wszędzie słyzy się o prozdrowotnych właściwościach kaszy gryczanej. Natomiast zapominamy, że kasza jaglana również jest zdrowa. Proso jest zdrowsze niż wiele innych zbóż, dlatego, że nie zawiera glutenu.

Gotowanie - zobacz przepisy.

Gluten jest białkiem, które jest odrzucane przez sporą liczbę organizmów dlatego, że powoduje reakcję autoimmunologiczną. Gluten może doprowadzić do:

- Otyłości brzusznej,
- Problemów z układem krwionośnym,
- Problemów jelitowych,
- Wysypek i innego rodzaju alergii skórnych.

Przepisy - przejdź do strony głównej Akademii Smaku.

Z uwagi na to, że kasza jaglana nie zawiera glutenu, może być spokojnie spożywana także przez osoby chore na celiakię. W kaszy jaglanej jest sporo witamin, w tym witaminy z grupy B. Dlatego też jest polecana osobom, które jedzą małą mięsa, a tym samym mogą mieć braki różnych witamin z grupy B oraz niedokrwistość. Kaszą jaglaną można się bardzo dobrze najeść. Jest pożywna i zapełnia skutecznie żołądek na długi czas. Należy wspomnieć jeszcze o tym, że w kaszy jaglanej jest dużo białka, które jest bardzo dobrze przyswajane przez ludzki organizm.

Akademia Smaku - przejdź do strony głównej i wyszukaj przepisy.