

## «О пользе кукурузной каши.» Консультация для родителей



### Кукурузу

относят, как ни странно, к хлебным культурам, и ее считают самым древним в мире хлебом, в первую очередь из-за того, что растение не требует какой-то специальной обработки, после простой варки его можно смело употреблять в пищу.

Кукуруза является довольно уникальным растением, в некоторых странах мира его считают национальной гордостью. Широко известно, что еще 100 лет назад данная культура произрастала в основном в Южной Америке и в некоторых регионах Северной Америки, но уже через какое-то время она стала настолько популярна, что культуру стали выращивать почти во всех регионах мира. Это относится и к СССР, куда растение попало из США, оно очень быстро стало популярно, теперь ни одно сельскохозяйственное уголье не обходится без этого растения.

Наслаждаясь только что сваренным ароматным початком, не помешает знать, в чем же уникальность кукурузы, и введение в рацион блюд из нее может принести ощутимую пользу человеческому организму. Исключительность этого продукта заключается в том, что кукуруза является одним из диетических и низкокалорийных злаков, который содержит большое количество полезных витаминов и минеральных веществ.

В 100 г кукурузы содержится всего лишь 97 калорий, но большое количество крахмала, протеина, сахара, жиров, аскорбиновой кислоты и различных витаминов.

Полиненасыщенные кислоты в составе кукурузы позволяют считать ее эффективным профилактическим продуктом в борьбе с онкологическими заболеваниями. Ее употребление способствует снижению уровня холестерина в крови. Положительно влияет кукуруза и на работу пищеварительного тракта.

Витамин К помогает в работе сердечнососудистой системы, Е оказывает благотворное влияние на состояние кожи, волос и даже замедляет процессы старения, В помогает бороться с нарушениями сна, депрессиями, и оказывает благоприятное воздействие на нервную систему, С укрепляет иммунитет, Д – заботится о костных тканях и зубах.

Растущему организму детей - кукуруза помогает набирать массу тела и снабжает его витаминами и микроэлементами. Кукуруза богата крахмалом, железом, витамином РР и углеводами, необходимыми для энергетических нужд организма. В то же время в ней не встретишь кальция и фосфора, как в гречке. Тем не менее кукурузная каша способствует оздоровлению кишечника, стимулирует желчевыделение, помогает при малокровии и не вызывает нежелательных реакций у детей-аллергиков. Кукуруза нейтральна для детского кишечника, в отличие от «закрепляющего» риса.

Вообще, каша является одним из старейших продуктов питания, при этом она весьма универсальна, так как может подаваться и с фруктами, и с овощами, мясом или рыбой, грибами.

Кукурузная крупа, из которой впоследствии и готовится кукурузная каша, производится из зерен кукурузы.

В России принято варить кашу на молоке, добавляя сливочное масло и сахар.

### **Кукурузная крупа: польза**

Прежде всего, следует отметить тот неопровержимый факт, что кукуруза сохраняет все свои полезные свойства в процессе термической обработки. Кукурузную кашу делают из соответствующей крупы или муки (отличаются разной степенью измельчения ядра). Эта крупа содержит огромное количество микроэлементов, витаминов, а также аминокислоты: железо, кремний, магний, калий, селен, витамины группы В, провитамин А, витамины РР и Е, триптофан и лизин и мн.др. Много в кукурузной крупе содержится и ценной диетической клетчатки. Именно она способствует выведению из организма радионуклидов и токсинов, пестицидов, различных продуктов распада.

Очевидно, много преимуществ имеет кукурузная каша.

### **Интересный рецепт**

Кукурузная каша

200 г кукурузной крупы,

200 г воды,

250 г молока,

Соль и сахар по вкусу.

Кукурузную крупу тщательно промыть, залить водой и варить, постоянно помешивая на медленном огне. Добавить щепотку соли. Когда вода полностью впитается, влить молоко и, продолжая постоянно помешивать, варить на медленном огне. Добавить сахар. Когда крупа впитает все молоко,

снять кастрюлю с огня, накрыть и плотно закутать на час. Подавать к столу эту густую кашу с нежным вкусом можно, украсив ее изюмом, кусочками фруктов и добавив кусочек сливочного масла.