

Рейтинг круп для похудения!



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/rejting-krup-dlya-pohudeniya/>

Крупы - самый доступный способ расстаться с лишними килограммами и одновременно насытить организм витаминами и минералами. Любая крупа богата клетчаткой, которая выводит из организма все ненужное. Но большинство из нас знает о пользе лишь самых "ходовых" злаков - гречке и овсянке.

Первое место - пшенная крупа

Пшено - это семечки проса. Пшенную кашу еще называют "птичьей", но полезна она не только цыплятам. Мы недаром отдаем первую строчку рейтинга круп именно золотым зернышкам пшена. Они не просто препятствуют отложению жиров в организме человека, но и выводят их из организма. Пшено также вычищает антибиотики и токсины, а взамен насыщает организм магнием, фосфором, калием, серой и витаминами РР, Е и витаминами группы В. Старайтесь покупать пшенку в прозрачной упаковке, чтобы убедиться, что зернышки ярко-желтого цвета. Чем пшено желтее, тем оно полезнее.

Второе место - гречневая крупа

Гречка - самая экологичная культура в нашем рейтинге, потому как ее выращивают без использования синтетических удобрений. В их использовании просто нет никакой надобности - гречка сама "забивает" сорные растения. Немногие знают, что гречиха не является зерном, а относится к семейству ревеневых. Гречку рекомендуют для профилактики и лечения анемии из-за высокого содержания железа. В гречневой каше в изобилии витаминов В1, В2, В6, РР, Р и рутина - вещества, обладающего витаминной активностью. Для худеющих гречка представляет ценность из-за сложных углеводов, которые долго усваиваются. Следовательно, после порции гречневой каши вы длительное время не почувствуете голода.

Третье место - пшеничная крупа

Пшеничная крупа - лучший продукт для сильного иммунитета. К сожалению, пшеница представлена на столе современного человека макаронами, а не крупой, которая считается более полезной. Пшеничная крупа регулирует живой обмен и снижает холестерин. Блюда из пшеничной крупы улучшают состояние кожи, волос и ногтей, а также замедляют процесс старения. И самое главное - пшеничная крупа выводит из организма лишний жир, поэтому по праву может считаться одним из лучших диетических продуктов. К тому же пшеничная каша - одна из самых низкокалорийных каш, поэтому она поможет достичь желанной цифры на весах относительно быстро.

Четвертое место - манная крупа

Манную крупу вырабатывают из пшеницы. По сути, это привычная нам мука высшего сорта, из которой пекут сдобные булочки, но смолотая гораздо крупнее. В последнее время все чаще появлялась информация о бесполезности манки. На самом деле калия и витаминов Е и В1 даже больше, чем в рисе. Так что совсем исключать манку из рациона следует лишь людям с непереносимостью глютена.

Манная каша - каша из беззаботного детства. В садике с комками и неизменно холодная, дома молочная, нежная и сладенькая. Конечно, для похудения сладенькая не подойдет.

Пятое место - овсяная крупа

Завтрак английского сэра производится из зерен овса. Овсяная крупа и ее производные геркулесовые хлопья содержат витамины РР, Е и витамины группы В, а также магний, фосфор, кальций, железо, натрий и цинк. Но особый интерес для худеющих представляет большое количество клетчатки, которая способствует очищению организма. Словно сотрудница клининговой компании, овсянка вычистит кишечник от шлаков.

Однако из всех злаковых овсянка - самая жирная. В ста граммах содержится 5,8 грамма жира. Для сравнения в гречневой крупе жиров в два раза меньше. Поэтому столь полезная овсянка занимает в нашем рейтинге лишь пятое место.

Шестое место - ячневая крупа

Ячневую крупу изготавливают из зерен ячменя, богатого витаминами D, Е, РР и витаминами группы В. Для худеющих ячневая крупа представляет ценность из-за содержания в ней фосфора, который необходим для хорошего метаболизма. Кроме этого, ячневая крупа - чемпион среди злаков по содержанию марганца, калия и кальция. Ячневая каша быстро насыщает, и за счет этого вы не будете переедать, если съедите ее за завтраком. К тому же она понижает уровень сахара в крови, а это уникальная возможность похудеть людям, страдающим диабетом.

Седьмое место - перловая крупа

Перловая крупа, как и ячневая, изготавливается из ячменного зерна. Зернышки, похожие на жемчуг, кроме комплекса витаминов и минералов, содержат аминокислоту лизин, которая вырабатывает коллаген. А коллаген, как известно, отвечает за молодость кожи. Перловка считается одним из лучших продуктов для похудения, ведь при приготовлении она увеличивается в объеме в пять (!) раз. Так вы сможете обмануть свой желудок, который быстро насытится.

Восьмое место - кукурузная крупа

Кукурузная крупа не слишком распространена у нас, а зря. В странах, где к столу подают блюда с ее использованием, например, мамалыгу в Румынии, люди практически не страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. Кукурузная крупа тормозит процесс брожения и гниения в кишечнике и при этом является самой неаллергенной из всех видов круп. Протеины из кукурузы плохо усваиваются организмом, следовательно, фактическая ее калорийность значительно ниже заявленной. Это и является важным для тех, кто планирует похудеть.

Девятое место - гороховая крупа

Совершенно зря многие опасаются применять гороховую крупу для похудения из-за того, что она якобы способствует газообразованию. Ведь в промышленных масштабах горох лущат, дробят и полируют. И, утратив оболочку, горох теряет неприятное свойство, сохраняя свойства полезные. Отказываться от гороховой крупы не стоит, ведь она богата клетчаткой, антиоксидантами, минеральными солями и витаминами. Диетологи советуют употреблять гороховую кашу людям, которые ходят в фитнес-клуб, для ускорения роста мышечной ткани.