

Zdrowie w kaszy

Napisano dnia: 2015-06-22 13:47:11



Nasz organizm do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje zbilansowanej, pełnowartościowej diety. Przez cały rok warto dbać o to, by dostarczać mu wymaganą ilość wszystkich składników mineralnych i witamin. Jednym z lepszych źródeł magnezu, cynku, żelaza i witaminy B1 są kasze.

Bez nich nasza dieta może okazać się niepełna. O tym, jak ważne jest włączanie kaszy do jadłospisu, niezależnie od pory roku, przekonuje specjalista ds. żywienia Katarzyna Foszner, ekspert kampanii „Lubię kaszę – kasza na stół, na zdrowie, na co dzień”.

Zdrowa dieta z kaszą przez cały rok

Panuje przekonanie, że kaszę spożywamy jedynie w okresie jesienno-zimowym. Choć lato kojarzy nam się głównie z sezonowymi owocami i warzywami, musimy pamiętać, że w ciągu dnia należy zjadać także produkty z pełnego ziarna, dzięki którym energia uwalniana jest stopniowo i przez długi czas.

- Taki pełnowartościowy posiłek z pewnością sprawi, że będziemy mniej łakomi na czyhające na nas letnimi wieczorami kaloryczne pokusy z grilla. Tym osobom, którym kasza kojarzy się wyłącznie z gorącymi potrawami i przez to niechętnie po nią sięgają w upały, proponuję skomponować ją z sezonowymi owocami w formie orzeźwiających sałatek lub jako zagęszczacz do koktajli – mówi Katarzyna Foszner.

Uniwersalność kaszy

Kasza jest łatwa w przyrządzeniu, powszechnie dostępna, tania i można podawać ją z wieloma daniami w różnych kombinacjach smakowych. Z czym smakuje najlepiej?

- Większość kasz ma bardzo neutralny smak. Dlatego możemy je łączyć zarówno z mięsem, nabiałem, jak i z warzywami czy owocami. Latem oczywiście najchętniej jadamy sezonowe owoce, takie jak: truskawki, borówki, maliny, jagody, brzoskwinie, które możemy serwować z kaszą w sałatkach, koktajlach, ciastach i ciasteczkach. Warzywa sezonowe, np. kalafior, botwinę, rzodkiewkę, brokuły, cukinię, fasolkę szparagową także możemy zestawić z kaszą – czy to w formie sałatki, kaszotto, gulaszu czy zapiekanek. Kasza może również stanowić składnik farszu do grillowanych warzyw, np. pomidora, papryki, cukinii czy bakłażana – proponuje ekspert kampanii „Lubię kaszę”.

Czy są produkty, z którymi nie należy łączyć kaszy?

- Kaszę możemy łączyć ze wszystkim, wykluczając te produkty, które nie są polecane przy zdrowej i zbilansowanej diecie. Strzeżmy się potraw z wysoką zawartością tłuszczów trans, tłuszczów nasyconych, cukru i produktów wysoko przetworzonych. Nawet w połączeniu z kaszą, nie staną się one zdrowe i pożądane w naszej diecie. Warto przy tym zachować umiar i zdrowy rozsądek – tłumaczy Katarzyna Foszner.

Kasza na zdrowie

Kasza to najmniej przetworzona forma zbóż, stąd uważana jest za bardzo zdrową. Niektóre jej rodzaje, np. jęczmienna, gryczana i jaglana korzystnie wpływają także na nasz układ odpornościowy.

- Na naszą odporność pracujemy cały rok. Nie wystarczy, że dbamy o siebie w sezonie jesienno-zimowym. Dlatego zachęcam, żeby jeść kaszę także latem. Jęczmienną, ponieważ świetnie odżywia komórki jelit, a to właśnie stan tej części przewodu pokarmowego ma decydujący wpływ na naszą odporność. Gryczaną, gdyż jest świetnym źródłem rutyny. Ten związek to główny składnik wielu suplementów poprawiających odporność. Po co brać tabletki, skoro możemy czerpać z natury?

Z kolei jaglaną - z powodu dużej zawartości żelaza i cynku - minerałów, które biorą udział w procesach odpornościowych - przekonuje dietetyk.

Organizatorem działań, sfinansowanych ze środków Funduszu Promocji Ziarna Zbóż i Przetworów Zbożowych, jest Federacja Branżowych Związków Producentów Rolnych.

O kampanii „Lubię kaszę...”

Ogólnopolska kampania „Lubię kaszę - kasza na stół, na zdrowie, na co dzień” ma przekonać Polki i Polaków, że warto jeść kaszę częściej i uwzględnić ją w codziennej diecie. Na potrzeby kampanii powstała strona internetowa www.lubiekasze.pl, dzięki której można poznać różne rodzaje i walory zdrowotne kaszy, dowiedzieć się, jak przekonać do niej dzieci oraz zamieszczać własne przepisy na dania z kaszą.

Więcej informacji: www.lubiekasze.pl