# Гречка

Гречка является очень сытным, вкусным и достаточно доступным продуктом. Свое распространение по миру она начала с Южной Сибири, а такое интересное название появилось потому, что её возделывали в основном греческие монахи в своих монастырях.

Эта культура достаточно практична в том плане, что для её роста практически не требуются различные удобрения, она совершенно не боится сорняков, скорее даже наоборот вытесняет их. Видимо поэтому гречиха стала одной из главных культур, которые уже давно возделываются на территории нашей страны.

Гречка – важнейший компонент здорового питания для каждого человека. Она состоит на: 30% из углеводов; 16% из легко усваиваемых белков; 3% жиров; 1.3% клетчатки; 70% крахмала; 2.5% сахаров; содержит в значительном количестве калий, железо, медь, фосфор, цинк, кальций, магний, йод, бор, никель и кобальт, а также рутин и витамины групп В и РР, лимонную, яблочную и щавелевую кислоты. При этом гречка практически не имеет противопоказаний к употреблению, встречаются, правда, случаи индивидуальной непереносимости и аллергических реакций на неё, которые, впрочем, могут быть и на абсолютно любой другой продукт. Надо, правда, учитывать, что гречка способствует повышенному газообразованию в кишечнике.

Греча является очень калорийным продуктом: в каждых 100 грамм сухой крупы содержится чуть более 300 кКал. Большое количество полезных веществ в ней наделяет гречиху массой целебных свойств. Она прекрасно подходит как для диетического, так и обычного питания. Гречневую кашу рекомендовано есть при заболеваниях печени, отеках, гипертонии и атеросклерозе.

Благодаря железу, которое содержится в гречневой крупе, в крови человека образуются красные тельца, что обеспечит вам здоровый цвет лица. Содержащийся в ней же кальций делает человеческие кости и зубы более крепкими, а ногти и волосы становятся менее ломкими. Калий способствует нормализации артериального давления, а магний развеивает депрессию и помогает бороться человеку с лишним весом.

Если сравнивать гречку с другими крупами, то именно в ней содержится наименьшее количество «плохих» углеводов. Благодаря этому свойству она пользуется огромной популярностью среди людей, больных диабетом, а также страдающих ожирением. Блюдами из этой крупы эти люди могут заменить в своём рационе такие продукты как картофель и хлеб.

Благодаря тому, что в гречихе содержится клетчатка, она рекомендована также людям пожилого возраста. Ведь эта крупа может снимать отеки, а также значительно понижать болевые ощущения в суставах. Если кто-то страдает изжогой, то в этом случае рекомендуется три раза в день употреблять гречневую муку или крупу перед приемом пищи.

Для людей, страдающих анемией, рекомендуется употреблять гречневую муку 4-5 раз в день по две столовых ложки до еды, запивая теплым молоком. Гречка может также помочь людям с варикозным расширением вен и геморроем. Содержащийся в гречке рутин способен укреплять стенки сосудов, а так же останавливать кровотечение.

Гречневая каша оказывает благотворное влияние не только на работу сердца, но и на работу печени. Она способствует выведению из организма лишнего холестерина, а значит, помогает при старческом склерозе и при проблемах с работой сердца.

Если вы хотите сохранить при приготовлении гречки все её уникальные свойства, необходимо научиться правильно её готовить. Эту крупу никогда не замачивают перед приготовлением, а во время самого процесса не следует добавлять в неё сахар и молоко.

Для правильной варки гречневой крупы необходимо соблюдать пропорцию 1:2 по отношению к воде. Как только вода в кастрюле с гречкой дошла до кипения, огонь на плите необходимо сделать более умеренным. А ближе к концу приготовления огонь можно сделать совсем «слабым». Во время варки гречки кастрюля должна быть плотно закрыта крышкой. Причем для варки этой крупы не подойдет эмалированная кастрюля, лучше использовать металлическую.