ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет



разнообразь рацион

Полба

"королева каш"

#ВсемСанПросвет

Что это?

- **Полбы или полбяные пшеницы** — это группа видов рода пшеница *(Triticum)* с пленчатым зерном и с ломкими колосьями.

называться полба может по-разному — **эммер, двузернянка, спельта или камут**

- В магазинах можно встретить разную полбу: **цельные зерна для проращивания, готовые пророщенные зерна, полбяную крупу и муку.**



#ВсемСанПросвет

Рацион древних народов

- Полба — древнейшая сельскохозяйственная культура, **«прародительница» современных сортов пшеницы,** родом из Средиземноморья.
- По мнению археологов, полбу начали возделывать в **5-ом тысячелетии до н.э.**, она упоминается в трудах Гомера, Геродота, ею питались древние римляне, египтяне, вавилоняне.
- На Руси полба получила широкое распространение в X - XI вв. нашей эры.



#ВсемСанПросвет

Королева каш

- Зерно полбы покрыто **жесткой мякинной оболочкой**, хорошо защищающей ее от неблагоприятных погодных условий и загрязнений.
- При получении из зерна полбяной муки или крупы в продукте **сохраняются пищевые волокна**, положительно влияющие на организм.
- Упоминания ценности полбы можно встретить в *«Сказке о попе и о работнике его Балде» А. С. Пушкина.*

Балда говорит попу:
«Буду служить тебе славно,
Усердно и очень исправно,
В год за три щелка тебе по лбу,
Есть же мне давай вареную полбу».



#ВсемСанПросвет

Топ-5 полезных свойств

белок растительный

около 15 г на 100 г сухой крупы

используется организмом для создания и восстановления тканей, производства ферментов, антител, гормонов и других химических веществ, необходимых для жизнедеятельности

сложные углеводы

обеспечивают длительное чувство сытости и стабильный уровень энергии



#ВсемСанПросвет

Топ-5 полезных свойств

пищевые волокна → положительно влияют на систему пищеварения, улучшают моторику кишечника, снижают уровень холестерина в крови, риск заболеваний сердца и сосудов

вит. B1, B6, PP, магний, калий → важны для энергетического обмена, работы нервной, иммунной, сердечно-сосудистой систем, нормального состояния кожи и органов пищеварения

А еще ...

мука из полбы имеет гликемический индекс меньше, чем у белой муки из пшеницы, это дает длительное чувство сытости и меньше переедания



#ВсемСанПросвет

Где купить, как хранить

- покупать в установленных местах, при наличии информации о продукте, сроке годности
- выбирать расфасованную крупу в прозрачные герметичные пакеты, чтобы рассмотреть зернышки
- без посторонних включений, поврежденных и битых ядер крупы
- хранить в сухом, темном месте, пересыпав крупу из промышленной упаковки в стеклянную банку, плотно закрыв крышкой



#ВсемСанПросвет

Оригинальные блюда

- салат табуле с полбой, рукколой и кедровыми орешками
  легкий и свежий восточный салат в русском стиле
- треска с полбой и зеленым соусом из зелени и маринованного помидора
  сытное блюдо с удачным контрастом текстур и вкусов
- полба по-воронежски
  национальный рецепт рассыпчатой каши с творогом, изюмом и медом



ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет

Еще больше о здоровом питании

Сайт

Макс

ВКонтакте

