**Кукурузная каша: польза и вред**

Еще с древних времен кукурузу считали едой, заменяющей хлеб. Из этого чудесного продукта можно приготовить много вкуснейших блюд. Из кукурузы делают супы, салаты, запеканки, лепешки, хлеб, кукурузные палочки и хлопья, консервации, а также кукурузную кашу. Именно каша из кукурузы считается национальным блюдом в таких странах, как Америка, Молдова, Италия и Румыния. В России она не менее популярна, но немногие знают, что кукурузная каша, польза и вред которой вызывают множество вопросов, на самом деле вкусная и действительно полезная.

**Как выбрать качественную кукурузную крупу**

Чтобы приготовить кукурузную кашу, необходимо выбрать правильную крупу, которую получают в результате переработки кукурузных зерен. Она бывает нескольких видов:

1. Шлифованная
2. Крупная
3. Мелкая

Для каши используют шлифованную крупу, из крупной делают хлопья и воздушные зерна, а из мелкой – всеми любимые с детства кукурузные палочки.

Шлифованная крупа различается цветом и размером крупинок. Действительно качественное сырье должно быть яркого желтого цвета, с однородными крупинками, без шелухи и лишнего мусора. Также обязательно обращайте внимание на срок изготовления: самой вкусной и аппетитной будет только свежая крупа.

**Чем полезна кукурузная каша**

Кукурузная крупа обладает множеством полезных элементов, которые остаются в ней даже после варки. В крупе содержатся кислоты, большое количество витаминов, бэта-каротин и минеральные вещества. Всем известно, что они необходимы для здоровья организма человека, поэтому польза кукурузной каши несомненна. Благодаря им, каша помогает:

* Сохранить молодость кожи и красоту волос
* Повысить иммунитет организма
* Справиться с депрессией и неврологическими заболеваниями
* Улучшить пищеварение
* Избавить организм от токсинов
* Понизить уровень холестерина
* Избавиться от жировых отложений

Заботливые мамы тоже знают о пользе этой крупы, поэтому обязательно включают ее в рацион своего ребенка. Особенно хороша кукурузная каша для детей тем, что она не вызывает аллергии, быстро усваивается и вызывает чувство насыщения. Благодаря этим свойствам, каша также подходит для питания пожилых людей.

Кукурузная крупа как нельзя кстати подойдет тем, кто соблюдает диету и следит за фигурой. Калорийность кукурузной каши небольшая, крупа сытна и хорошо очищает организм, поэтому не нанесет вреда фигуре, а лишь пойдет на пользу.

**Чем вредна кукурузная каша**

 Людям с недобором веса лучше не употреблять в пищу кашу из кукурузы. Если вам прописана высококалорийная диета, то от кукурузной каши лучше отказаться, так как этот диетический продукт с низким содержанием калорий не поможет Вам набрать нужные килограммы.

Противопоказана она и людям с желудочной язвой, особенно когда она обострена.

Не стоит также злоупотреблять кукурузной крупой­­­­­­­­, употребляя ее ежедневно, так как есть риск получить тяжесть в желудке и недостаток витамина РР в организме, поэтому лучше готовить кашу несколько раз в неделю. Также Вы рискуете поправиться, если регулярно будете готовить кашу с молоком, а не с водой, и с добавлением сахара.

**Как правильно готовить кукурузную кашу**

От того, как Вы приготовите кашу, зависят ее вкусовые свойства и полезные качества. Она довольно капризна в приготовлении, так как нуждается в постоянном помешивании. Если Вы забудете о ней всего на пару минут, каша прилипнет к посуде, появятся комочки, она подгорит и будет безнадежно испорчена.

Итак, для приготовления вкуснейшей кукурузной каши нам понадобится:

* 4-5 ст. л.крупы
* 300 мл. молока или воды
* Соль и сахар по вкусу

Необходимо дождаться, пока молоко ( вода ) закипит, после чего высыпать кукурузную крупу и соль с сахаром. Все время помешивая, варить на маленьком огне около 7-8 минут. В кастрюле каши должно стать больше примерно в 3 раза. Чтобы крупа получилась наиболее вкусной и не слиплась, ее нужно накрыть крышкой и оставить томиться еще на 15-20 мин.

Когда каша будет готова, к ней можно добавить мед, сливочное масло, фрукты и ягоды, чернослив, курагу или орехи, чтобы блюдо получилось наиболее вкусным.

Теперь Вы знаете, что кукурузная каша, польза и вред которой описаны в данной статье, действительно полезна и низкокалорийна. У этого блюда почти нет противопоказаний, и оно подходит для употребления даже беременным и кормящим мамочкам. Поэтому, если Вы заботитесь о своем здоровье, то Вам обязательно стоит подумать о включении кукурузной крупы в свой регулярный рацион.