**В чём разница между геркулесом и овсянкой?**

Употребление каш полезно для здоровья организма, питательности, умственной и физической выносливости. Они помогают обрести силы, способствуют хорошему пищеварению, повышают эластичность мышц, помогают при похудении. В общем говоря, это хороший помощник для людей. Каши бывают разными, но самыми популярными считаются овсянка и геркулес. Только многие люди совершают большую ошибку, и считают их одинаковыми. Это не так. Геркулесовая и овсяная каша отличаются не только названием, но и другими факторами, которые рассмотрим в статье. Умение различать эти продукты позволит правильно использовать в готовке и убережет от ошибок.

**Что такое овсянка?**

Овсянка (овсяная крупа) - цельное зерно, которое напоминает рис. Чтобы сварить кашу, потребуется большое количество времени. В зависимости от качества подразделяются на виды:

* *Овсяная крупа недробленая.* Она проходит этапы пропаривания, шелушения и шлифования. Приготовление длится более сорока минут. Несмотря на длительность, её структура сохраняется. Требуется долгое жевание.
* *Крупа плющеная.* Сначала проходит пропаривания, затем плющуют. Овсянка имеет рифленые оттиски. При плющении появляется небольшие трещины. Из-за них время варки сокращается, и составляет не более двадцати минут.

В общем говоря, чтобы приготовить овсянку, потребуется около часа. Естественно, с утра не всем захочется тратить время на этот процесс. Даже если охота именно такую кашу, её заменяют на другую. Которой требуется меньше времени на приготовление.

Натуральная овсянка не подвергается никакой обработке. Поэтому сохраняет всю пользу химического состава. К тому же в ней находятся элементы, которые усваиваются постепенно. От этого чувство сытости долго не будет покидать.

**Что такое геркулес?**

Геркулес (овсяные хлопья) - названия хлопьев, которые сделаны из овса. Причём это другой продукт, которому требуется иная технология приготовления, отличная от овсянки. Берётся овёс, очищается, пропаривается под высокими температурами и расплющивается в тонкие пластинки. Получают методом пропускания через гладкие валки. Такой продукт интенсивнее поглощает воду и разваривается. Поэтому процесс готовки не занимает много времени. Достаточно просто залить кипятком и оставить на пять минут. Порою время варки составляет около двадцать минут. Только это редкие случаи, и к ним не всегда прибегают.

Из-за быстрого времени готовки, этот продукт получил большую популярность. С утра тратится на это минимальные затраты труда. К тому же, в настоящее время, существует огромное количество выбора такой каши. Включая быстрорастворимые пакетики с разными фруктами. Только не стоит забывать, что ценность питательных веществ в геркулесе меньше, чем овсянке. Так что стоит употреблять её не часто. Только в тех случаях, когда нужно быстро перекусить.

**Общее между овсянкой и геркулесом**

Не считая того, что эти продукты имеют различия и считаются разными, можно найти общее и сравнить их.

1.Каши питательные;

2.Вкусные;

3.Полезные, хорошо влияют на здоровье:

* Помогают при болезнях желудка и желудочно-кишечного тракта;
* Значительный эффект при похудении;
* Восстанавливают физические и умственные силы;
* Чистят кишечник, то есть избавляют от запоров;
* Омолаживают кожу;
* Нормализуют сон;
* Полезные продукты для беременных женщин;
* Избавляют от лишнего холестерина.

4. Оба продукта состоят из овса;

5. Низкокалорийные продукты.

**Разница между овсянкой и геркулесом**

1. *Время приготовления.* Овсянка варится более сорока минут, а геркулес менее двадцати минут. Порою даже не приходится ждать долго: достаточно залить водой и заваривать пять минут.
2. *Технологический процесс.* Овсянка - продукт из цельного зерна, геркулес - полуфабрикат, состоящий из хлопьев.
3. *Питательные вещества.*  Овсяная крупа сохраняет все полезные витамины, а хлопья после тщательной обработки теряют значительное количество микроэлементов, усваиваемые организмом.
4. *Калорийность.* В первом - 80 ккал, а во втором - 84 ккал. Разница не особо большая, но всё равно стоит это выделить при выборе каши.
5. *Гликемический индекс.* От него зависит скорость переваривания пищи. Чем он выше, тем быстрее углеводы поступают в кровь. Если низкий показатель, то не возникнет ситуация быстрого повышения ощущения усталости. Это очень важно, так как часто кашу употребляют с утра перед работой или учёбой. В овсянке этот показатель не превышает 42, а в геркулесе он значительно большой - 60.
6. *Частота использования.* Крупу можно есть часто, без особых осложнений. Однако не стоит злоупотреблять этим, иначе может вызвать дефицит кальция. Хлопья не рекомендуются для частного употребления. Они используются в случае, когда нужно быстро перекусить.

Можно заметить, что между двумя продуктами не большая разница. Если не хотите ждать приготовления овсянки, диетологи рекомендуют употреблять овсяные хлопья долгого приготовления. Их свойства максимально приближены к крупе. Так как мало привержена технической обработки, в отличии от быстрого приготовления.

В заключении можно сказать, что более полезным продуктом считается овсяная крупа. Поэтому стоит подождать около часа и потребить продукт, полный микроэлементами, чем мучить организм “пустым” продуктом. Не стоит покупать каши быстрого приготовления с химическим добавками. Они не несут полезные свойства организму.

Несмотря на все положительные качества, некоторым людям не нравится вкус и вид зерновой каши . Поэтому можно добавлять фрукты, ягоды и сахар. Тогда завтрак будет не только питательным, но и вкусным. Это придаст большой заряд на весь день.