Автор: А.Зиновьева, помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Сегодня, пожалуй, невозможно найти человека, не знающего **вкус манной каши**. Это одно из первых блюд, которые дают малышам. В советскую эпоху манная каша стала незаменимым блюдом во всех детских садиках и школах.

Однажды **диетологи заметили:** дети с недостатком веса на манке довольно быстро поправляются. Вот и кормили кашей, которая варилась за считанные секунды, а стоила копейки, всех детей поголовно. Но сегодня диетологи говорят, что это было ошибкой, ведь манка тоже может быть опасной. На самом деле единственное, что может «предложить» манка нашему организму – это **клейковина (белки)**. Других полезных веществ в продукте практически нет.

Манная каша не годится для ежедневного рациона здоровых детей, поскольку является **очень калорийной пищей**. Крупа состоит из так называемых быстрых углеводов с высоким гликемическим индексом. Это значит, что после манной трапезы в кровотоке стремительно повышается уровень глюкозы, но также быстро снижается, вызывая резкие скачки сахара.

Также манка содержит много **фитина, который нарушает процессы всасывания из кишечника в кровь кальция, железа и витамина D.**
Следовательно, если кормить малышей изо дня в день манкой, в результате можно довести здорового ребёнка к ожирению или рахиту. Кроме этого, на фоне дефицита кальция страдает сердце и другие органы.

Манка (особенно приправленная сахаром, маслом, сливками или жирным молоком) – **не самый лучший выбор для диабетиков.**
Высокая калорийность
может вызвать гипергликемию.
Из-за калорий нежелательно увлекаться этой крупой и людям с лишним весом.

Ещё одна опасность от частого употребления манки – **запоры**, так как она практически не содержит клетчатки. Этот продукт также противопоказан лицам с аллергией на глютен (болезнь целиакия).

Именно из-за высокого содержания глютена (клейковины) в манной каше детям до трёх лет её лучше не давать А старшим детям не стоит давать манку чаще чем 2-3 раза в неделю. Допустимо применять манку при приготовлении запеканок, оладий, пудингов и других блюд.

Единственный плюс манной каши – она быстро готовится.