Перловку относят к ячневой крупе. Для приготовления выбирают стекловидные или полустекловидные сорта ячменя. Зерна подвергают первичной обработке.

• Кроме высокого содержания многих полезных нутриентов перловка имеет низкий гликемический индекс, что позволяет употреблять кашу из этой крупы людям с сахарным диабетом 2-го типа.

❕ В 100 г каши содержится 320 ккал.

✅ Перловка обладает антибактериальными и противогрибковыми свойствами. Тем самым она способствует развитию правильной микрофлоры кишечника.

✅ Регулярное употребление блюд, содержащих перловую крупу, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, выводит шлаки и токсины.

✅ Это позволяет активно использовать продукт в диетологии для лечения и профилактики развития ожирения.

❌ Крупу не рекомендуется употреблять при наличии индивидуальной глютеновой непереносимости.

❌ Со стороны пищеварительного тракта возможно развитие повышенного газообразования, что нежелательно для людей с нарушениями работы ЖКТ.

🔸 При выборе крупы особое внимание следует обратить на внешний вид зерна. Нормальной считается каша светло-желтого или белесоватого цвета. Если в упаковке видно темные и черные зерна, а также следы плесени, то такой продукт лучше не покупать.

• Готовая каша должна быть с приятным сладковатым вкусом. Если же после приготовления блюдо горчит, то это может говорить о некачественном и несвежем зерне, используемом для изготовления крупы.

☝ Хранить перловку лучше всего в картонной коробке или специальных контейнерах с плотной крышкой. Соблюдение всех правил и требований к хранению позволит сохранять крупу на протяжении 10–12 месяцев.

Больше информации на https://здоровое-питание.рф