



Тест проведено [Центром Експертиз ТЕСТ](#)

"Тест: каші быстрого приготовления. Овсянка из пакетика

*К овсяным крупам относят толокно, цельную овсяную крупу и овсяные хлопья (Геркулес). Крупы и мука из овсяных зерен при правильной кулинарной обработке образуют слизистый отвар, который является хорошим средством лечения острых и хронических заболеваний желудка, кишечника, а также отравлений тяжелыми металлами. Такая консистенция овсяных каш обусловлена наличием слизей и пектиновых веществ. По химическому составу овсяные крупы относятся к питательным и калорийным видам круп. Все овсяные крупы сравнительно богаты метионином и холином. В жирах овсяных круп ненасыщенных жирных кислот в 5-6 раз больше, чем насыщенных. Следовательно, блюдо из овсяных круп – эффективное средство профилактики и лечения атеросклероза. Правда, повышенное содержание жиров (на фоне остальных круп) приводит к тому, что овсяные крупы быстрее прогоркают."*

[Завантажити тест](#)