

# **Чи правда, що вівсянка корисна?**

**Так. Звісно, легенда про те, що всі англійці їдять у великих кількостях кашу на сніданок, — насправді перебільшення. Сучасні жителі Великої Британії охочіше снідають йогуртами або їдять мюслі з молоком. Але раніше така традиція існувала не лише в Англії, але й на Русі. Прадавні слов'яни вживали в їжу вівсяні киселі, що використовували як цілющий засіб для підвищення життєвих сил організму.**

**Овес містить джерело корисних речовин: різноманітні білки, марганець, селен і магній, калій і кальцій, залізо й безліч вітамінів. А ще у вівсяній крупі — рекордна кількість цинку й хрому. Уживання в їжу вівсяної каші нормалізує рівень цукру й холестерину в крові, виводить з організму надлишки рідини. Овес зміцнює нервову систему, допомагає позбутися депресій і нервових розладів, а також очищає організм від шлаків. Тому вівсяна каша повинна бути неодмінною складовою дитячого дієтичного харчування.**