



Home » Здоров'я » Не всі "цільнозернові" каші корисні: як не купити підробку

## Не всі "цільнозернові" каші корисні: як не купити підробку



ДЕРЕВ'ЯНКО ГЕЛЕНА – 16 Травня 2026, 14:29 ⌚ 2 Mins Read – ЗДОРОВ'Я



Важливі новини щодня – додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Лікарі попереджають, що далеко не всі продукти з написом "цільнозерновий" справді є корисними. Виробники часто використовують це маркування як рекламу, хоча продукт може містити мінімум цільного зерна або бути сильно обробленим.

Про це розповіла лікар-терапевт і нутриціолог Олександра Білаш.

За словами фахівчині, справжні цільнозернові крупи не проходять шліфування та зберігають оболонку, зародок і ендосперм зерна. Саме завдяки цьому вони містять більше клітковини, вітамінів і мінералів.

Нутриціолог пояснила, що одна й та сама культура може бути як корисною, так і сильно обробленою.

“Овес – хороший приклад цільнозернового продукту, але якщо з нього зробили пластівці швидкого приготування, така каша вже не буде повноцінно цільнозерною”, – зазначила Білаш.

Серед корисних цільнозернових продуктів фахівчиня назвала овес, пшоно, ячмінь, нешлифований рис, зелену та коричневу гречку, кіноа й амарант.

Лікарка радить уважно читати склад продукту перед покупкою.

За її словами, на першому місці у складі має бути зазначене саме “цільне зерно” або “цільнозернове борошно”.

Також важливо звертати увагу на кількість клітковини. Хорошим показником вважається щонайменше 5 грамів на 100 грамів продукту.

Окремо Білаш застерегла від занадто тривалого варіння каш.

За словами нутриціологині, чим довше вариться крупа, тим вищим стає її глікемічний індекс і тим менше користі вона приносить організму.

Деякі крупи, зокрема гречку, вівсянку та кіноа, фахівчиня радить не варити, а замочувати на ніч.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: [corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

каша

**КАТЕГОРІЇ НОВИН**

Всі новини

[Україна](#)

---

[Політика](#)

---

[Економіка](#)

---

[Світ](#)

---

[Стиль життя](#)

---

[Авто](#)

---

[Технології](#)

---

[Суспільство](#)

---

[Здоров'я](#)

---

## ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

---

[Автори](#)

---

[Редакційна політика і стандарти](#)

---

[Політика використання ШІ](#)

---

[Політика конфіденційності](#)

---

[Правила коментування](#)

---

[Контакти](#)

---

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014–2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

[editor@expert.in.ua](mailto:editor@expert.in.ua)

[corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

[reklama@expert.in.ua](mailto:reklama@expert.in.ua)

