

Алевтина Корзунова

ВСЁ О ПРОРОСТКАХ ЗЛАКОВ

УДК 616-085
ББК 53.52
К66

Корзунова, А.

К66 Всё о проростках злаков / А. Корзунова. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 154 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-75534-9

Наверняка, вы слышали от друзей или знакомых о целебных свойствах проростков злаков. Действительно они обладают поистине феноменальными свойствами. Проростки злаков применяют при нарушениях обмена веществ, простудных заболеваниях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при лечении кожных заболеваний, а также как ранозаживляющее и противоопухолевое средство.

BIC VXH
BISAC MED011000

Введение

Здравствуйте, уважаемые читатели. Вот и состоялась наша новая встреча. В своей книге я хочу вам рассказать о злаковых культурах, точнее, об их проростках.

О целебных свойствах прорастающих семян известно очень давно. Еще за 3000 лет до н. э. китайцы употребляли в пищу проростки бобов. Капитан Кук спасал проростками свою команду от цинги. В Индии в 20-е годы прошлого века во время неурожая дважды вводилась государственная проростковая программа. Проростки злаков – обязательный элемент в рационе питания маленького народа хунза, живущего в Гималаях. Эти люди – долгожители и не знают, что такое болезни.

Использовали проростки и на Руси. Наши предки кормили пророщенной пшеницей больных и ослабленных детей, после чего дети быстро набирали вес и выздоравливали. Начиная со второй половины XX в. проросшие семена стали широко использоваться в Западной Европе. В Америке «первооткрывателем» этого продукта стала Энн Вигмор, которая приучила к нему всю страну. Она организовала в Бостоне Институт здоровья Гиппократ с клиникой, где лечат проростками, и консультационным центром, в котором обучают, как их выращивать.

В Европе чаще всего проращивают пшеницу, кроме того, семена сердечника и реже семена других растений. А в США, Канаде и Великобритании проращивают много других семян, например фасоль, бобы, горох или горчицу, альфа-альфу (вид люцерны), просо, подсолнечник, чечевицу, гречиху, ячмень, овес, кунжут, лен, кукурузу, редис, шпинат и пр. В России в последние годы преимущественно используют проросшие зерна пшеницы, ржи, сои, гороха, овса.

Не годятся для проращивания семена тыквенных (различные виды тыкв, цуккини, дынь, арбузов, огурцов и т. п.), так же как и пасленовых растений (картофеля, помидоров, перца, баклажанов, табака), а также семена черноплодной рябины. Они горьковаты на вкус и очень ядовиты.

В питании современного человека зерновые продукты служат основным поставщиком растительного белка, углеводов, витаминов группы В, минеральных солей. Причем белок пшеничного зародыша близок по составу к белкам мяса. В зародыше находится и основная часть биологически ценного жира с высоким содержанием витамина Е. Довольно велико содержание калия, фосфора, магния. Семена накапливают все, что растения считают нужным дать своему потомству. При проращивании зерна под влиянием тепла, воды и света, а также в связи с резкой активацией содержащихся в семенах биологически активных веществ, происходит распад белков, жиров, углеводов с образованием легкоусваиваемых сахаров, жирных кислот, аминокислот и особенно витаминов.

В проростках пшеницы содержание витаминов С и группы В возрастает более чем в 5 раз, витамина В1 – в 1,5 раза, фолиевой кислоты – в 4 раза, витамина В2 – в 13,5 раза. А в прорастающих семенах сои количество витаминов увеличивается в 5 раз, витамина В2 и В6 – четырехкратно, а витаминов А, Е и К – также многократно. Количество белка в ростках увеличивается с 12 % до 40 %, чаще всего, однако, с 20 до 25 %, не говоря уже о том, что семена очень сильно увеличивают свой объем. Например, из 500 г фасоли мунго (стручковая и на семена) получается около 4 кг ростков, также увеличивается концентрация природных антиоксидантов, антибиотиков, стимуляторов роста.

В процессе прорастания зерна происходит перераспределение биологически активных веществ, их активность возрастает, процессы роста захватывают все клетки зерна. В зерне найдено соединение, помогающее усвоению жира в кишечнике, а также фермент, способствующий усвоению углеводов. Имеются также биологически активные вещества – полифенолы, благоприятно влияющие на печень и поджелудочную железу, поддерживающие тонус мышц. А содержащийся в зернах тиреостатин благоприятно воздействует на деятельность щитовидной железы. Содержащиеся в зернах витамины группы В играют важную роль в функционировании нервной системы.

Пророщенные зерна отличаются высоким содержанием крахмала (до 60 %), белка (11–18 %), клетчатки, аминокислот и минеральных веществ (меди, цинка, кобальта, железа, марганца, йода, фтора). В проростках обнаружены также эфирные масла, стерины (холестерин, Ф-ситостерин), органические кислоты (щавелевая, малоновая, эруковая), никотиновая и пантотеновая кислоты, витамины В1, В2, В6, Е, А, К. По своему составу проростки ближе всего к лучшему детскому питанию – женскому молоку, а соотношение содержания в них белков, углеводов, жиров и витаминов группы В является наиболее оптимальным для нашего организма.

Ростки употребляемые вместе с отрубями позволяют не только укрепить здоровье, но и похудеть. И ростки, и отруби не калорийны, но при этом прекрасно наполняют желудок, снимают чувство голода надолго, до 6 часов. Ну а могут ли проростки повысить работоспособность? Здесь придется вспомнить о резком возрастании содержания витамина Е при проращивании. Масло из пшеничных зародышей является самым богатым естественным

концентратом этого витамина. Употребление его стимулирует выносливость, работоспособность, тонизирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, особенно при тяжелых физических и умственных перегрузках.

Швейцарские ученые утверждают, что блюда из проростков пшеницы повышают тонус организма, препятствуют преждевременному старению. Болгарские исследователи рекомендуют для достижения этих целей напиток из ячменного солода (муки из проростков ячменя). Он весьма важен для повышения работоспособности пожилых людей, имеющих склонность к диабету, тем более, что при физических нагрузках уровень сахара в крови обычно возрастает. Солодовый напиток понижает содержание сахара в крови и увеличивает концентрацию веществ углеводов в мышцах.

В ряде стран очень популярно употребление в пищу цельных замоченных зерен (пшеницы, ржи, кукурузы, гороха, сои и др.), приготовленных особым образом в виде хлопьев без нагревания. Они известны под названием квакеров. Использование их ценно тем, что в зерне сохраняются оболочка и зародыш, биологически активные вещества которого активизируются при замачивании, а, следовательно, повышается их содержание. «Квакеры» стимулируют аппетит, слюноотделение, образование желудочного и кишечного сока, обладают послабляющим и антимикробным действием.

Недавно киевскими учеными созданы профилактические пищевые продукты из экстрактов проросших зерен пшеницы, овса, кукурузы, гороха. Эти продукты оказывают выраженное оздоровительное действие, особенно на детский организм. Они с успехом применяются при лечении и для профилактики болезней сердечно-сосудистой системы, печени, почек, анемии. Их

длительное употребление не выявило отрицательного действия, поэтому они рекомендованы для широкого внедрения в практику.

Для тех, у кого нет возможности самим проращивать семена, можно купить полуфабрикаты. Они продаются в полиэтиленовых пакетах расфасовкой по 250 г в виде порошкообразной массы желтого цвета. Покупайте их в аптеках или хлебных магазинах. Может быть, летом ростки нам менее нужны, потому что свежих овощей, фруктов, зелени достаточно, но зимой, когда «почти ничего нет», ростки могут стать сокровищницей для нашего здоровья, красоты. Естественно, трудно говорить о вкусе тех и других ростков. Это весьма индивидуальное чувство. Уже древние римляне говорили: «О вкусах не спорят». Обычно ростки пшеницы нравятся всем и свежие, и сушеные. Ростки некоторых растений считаются очень нежными по вкусу, например гречихи, хотя имеют слегка ореховый вкус. Ростки семян капусты слегка горьковаты, однако некоторым людям именно это и нравится.

Ростки базилика обычно все считают вкусными, сладкими, «десертными», они по вкусу напоминают солодку. Ростки альфа-альфа считаются очень полезными для здоровья, хотя не имеют какого-то специфического вкуса. Семена шпината и риса довольно трудно проращивать, однако они разнообразят меню.

Прорастая, семена в несколько раз увеличиваются в своем объеме, поэтому лучше иметь небольшое количество свежих ростков и еще лучше смесь ростков различных семян, и не обязательно есть ростки только с хлебом. Можно измельчить их при помощи миксера и прибавлять к супам, соусам, салатам, посыпать рис, кашу, картофель.

Если окажется, что вы прорастили слишком много семян, то ростки можно высушить.

Лакомством считаются различные пасты со свежими или сушеными ростками, например пасты с сыром, творогом, яйцами и майонезом, колбасными изделиями, маслом и т. п. Многие любители считают, что ростки некоторых растений вкуснее в горячем виде. Например, ростки горчицы советуют добавлять к горячим блюдам, что улучшает их вкус. Кстати, при проращивании бобов, гороха, чечевицы резко сокращается время их последующей тепловой обработки, для бобов, например, с 1 – 2 часов до 10–15 минут. Это позволяет избежать массивного разрушения биологически активных веществ, происходящего при продолжительной варке.

Стоит иметь в виду, что с увеличением объема проростков, образуется большое количество веществ, нарушающих нормальную работу желудочно-кишечного тракта, а также зерна обычно становятся менее вкусными. Поэтому в последнее время рекомендуется использовать в питании проклюнувшиеся зерна пшеницы с проростками, как правило, не более 1 мм. Нужно есть свежие зерна с проростками, «живые» или из холодильника, где они не должны храниться более двух дней, и только в крайнем случае сушеные ростки. Поэтому-то проращивать одномоментно нужно небольшое количество семян. Обычно достаточно 1 ч. л. или 1 ст. л. При приготовлении каш с ростками, не доводите молоко, воду до закипания, ведь при кипячении биологически активные вещества распадаются, белок коагулирует сворачивается, а структура витаминов нарушается и они теряют свои целебные свойства.

Если используете полуфабрикат из аптеки, не забудьте проверить, не истек ли срок годности (не более 6 месяцев)? Составные части белков кстати, ни в каких цельных и проросших зернах незаменимые аминокислоты рационально не сбалансированы. Поэтому продукты из

них служат лишь добавками к пище и не могут являться основным продуктом питания. Блюда из проростков лучше употреблять в первой половине дня на завтрак и обед в количестве 50 – 100 г зерен в сутки на каждого из членов семьи. Такие курсы профилактики не рекомендуется проводить часто, достаточно 1,5 – 2-месячного приема в конце зимы и начале весны, один раз в году. Помните, что завтрак из проросших зерен очень питателен, а значит, что при употреблении такого продукта нужно уменьшить свой дневной рацион. Помните: лекарство – лечит, а недозированный прием, зачастую с нарушением правил, – калечит.

Глава 1. Что мы знаем о проростках

Здоровый образ жизни нынче в моде. Недавно на прилавках наших магазинов и супермаркетов, к радости вегетарианцев и удивлению обывателей, появились пророщенные зерна. Стоят они сравнительно недорого, но могут стать настоящим спасением для наших организмов весной, когда так нужны витамины.

В отличие от Запада «зерновой бум», похоже, нам не грозит. Там сторонники здорового образа жизни считают пророщенные зерна единственно идеальной пищей. Разумеется, это крайности. Ученые, проведя ряд экспериментов, пришли к выводу, что пророщенные зерна не имеют никаких преимуществ перед свежими фруктами и овощами.

Чисто психологически крошечный росток кажется сосредоточием жизненной силы и энергии. Однако на деле это далеко не так. Хотя пророщенные зерна действительно содержат массу витаминов и являются отличным средством профилактики и борьбы со многими

заболеваниями, но зерно зерну рознь. Поэтому обо всем по порядку.

Исходным сырьем для приготовления большого количества разнообразных пищевых продуктов служат семена растений, находящиеся в состоянии покоя. По сравнению с прорастающими семенами в таких «спящих» семенах снижена интенсивность дыхания и обмена веществ, сравнительно невелико содержание витаминов и микроэлементов, а запасные вещества находятся в виде сложных молекул белков, жиров и углеводов. Из этих семян производят муку и крупу, они являются основой хлебобулочных и многих кондитерских изделий, из них готовят различные злаковые хлопья, расплюснутые зерна для мюсли, поп-корна и многое другое. В процессе переработки эти «спящие», но живые семена превращаются в мертвый продукт и теряют значительное количество полезных веществ.

Количество некоторых химических элементов и витаминов в различных продуктах (мг)

Количество в 100 г	Белый хлеб	Мука высшего сорта	Пшеничное зерно	Пророщенное пшеничное зерно
Кальций	18	22	44	71
Калий	105	122	350	850
Магний	0,5	16	146	340
Фосфор	87	92	329	1100
Железо	0,7	1,1	3,9	10
Цинк	2,5	3,2	4,1	20
Тиамин (В ₁)	0,1	0,18	0,45	2,0 – 3,0
Рибофлавин (В ₂)	0,07	0,13	0,23	0,7
Никотиновая кислота (В ₃)	0,67	1,0	5,3	6,4