

Алевтина Корзунова

**Лечебные злаки
и заболевания
желудочно-кишечного...**



Алевтина Корзунова

Лечебные злаки и заболевания желудочно-кишечного тракта

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6149723

*Лечебные злаки и заболевания желудочно-кишечного тракта: Научная
книга; 2013*

Аннотация

Согласно народной мудрости в нашей жизни «все течет, все меняется», но, несмотря на это, многое из века в век остается неизблемым. Памятники культуры, произведения искусства – все это не теряет своей значимости и по сей день. Но не только духовные ценности достались нам в наследство от предков. На протяжении нескольких столетий из поколения в поколение передается, сохраняясь и пополняясь, опыт народных целителей, рассказывающий нам о дарах природы, призванных на помощь людям. Лекарственные растения, плоды и другие натуральные средства помогают сохранять здоровье нам так же, как много лет назад они помогали нашим прадедам.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Чудесная сила злаков	7
Проростки злаков	9
Жиры	13
Белки	14
Углеводы	15
Пищевая клетчатка	17
Ферменты	18
Витамины	18
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Алевтина Корзунова

Лечебные злаки и заболевания желудочно- кишечного тракта

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

Согласно народной мудрости в нашей жизни «все течет, все меняется», но, несмотря на это, многое из века в век остается неизблемым. Памятники культуры, произведения искусства – все это не теряет своей значимости и по сей день. Но не только духовные ценности достались нам в наследство от предков. На протяжении нескольких столетий из поколения в поколение передается, сохраняясь и пополняясь, опыт народных целителей, рассказывающий нам о дарах природы, призванных на помощь людям. Лекарственные растения, плоды и другие натуральные средства помогают сохранять здоровье нам так же, как много лет назад они помогали нашим прадедам. Запасы кладовой народной медицины поистине неиссякаемы. И неудивительно, что в последнее время возродился угасший было интерес к методам лечения, основанным на природных материалах. Забота о своем здоровье заставляет людей вспоминать то, что, казалось бы, уже давно пройдено и забыто. Но, оказывается, не только не забыто, но и до сих пор востребовано. Об одном из таких средств мы и поговорим в этой книге. Для того чтобы им воспользоваться, не надо платить большие деньги, не надо лихорадочно выпрашивать у знакомых: «Где можно купить? Кто может достать?» Езжайте в деревню, подойдите к любому местному жителю или зайдите в конюшню. Да-да, вот так просто

можно стать обладателем ценного лекарственного средства – семян злаковых и зерновых культур. Но это только первый шаг. Чтобы семя превратилось в источник здоровья, придется приложить некоторые усилия. Об этом и многом другом и расскажет вам эта книга.

Глава 1. Чудесная сила злаков

Исстари злаки были традиционной пищей русских крестьян, которые, по свидетельствам многих источников, отличались недюжинной силой и здоровьем. Мы можем вежливо улыбаться в ответ на рассуждения пожилых людей о том, что в прежние времена все было лучше, и здоровье у всех было крепче, но ведь это действительно так. Не обучаясь грамоте, не зная химического состава продуктов, люди интуитивно выбирали для себя пищу, которая давала силы для тяжелой физической работы. Пшеница, овес, рожь, ячмень и многие другие зерновые культуры служили основой для супов, каш, пирогов, киселей, всего и не перечислишь, т. е. являлись основой всего рациона. Отварами злаков отпаивали тяжелобольных, давали их грудным детям как замену материнского молока, а какие обращения придумывал народ: «матушка-рожь», «батюшка-овес». Вынужденные в силу обстоятельств кормиться плодами собственных трудов, люди в полной мере оценили то, что даровала им земля. И не только на Руси блюда из этих продуктов были любимы и популярны. Известные своей приверженностью к здоровой пище тибетские монахи считали злаки основными источниками физической и духовной силы. И это неудивительно, ведь по наличию полезных элементов представители этого семейства стоят чуть ли не на первом месте среди всех продуктов пита-

ния. В них содержатся высокий процент растительных белков, углеводов, целый комплекс витаминов и минеральных соединений, клетчатка, жиры и аминокислоты, ферменты и другие биологически активные вещества, т. е. все то, без чего наш организм не может полноценно функционировать.

Проростки злаков

Польза злаков неоспорима. Но согласно научным исследованиям еще большей пищевой ценностью обладают пророщенные зерна злаковых культур. Ведь семена – это не что иное, как новая жизнь, спящая в зерне. Растение копит все свои силы и вкладывает их в плод, в рассматриваемом нами случае – в зерно. Как любой родитель, оно старается дать потомству все необходимое для здорового роста. Зерно, готовое к посеву, содержит большое количество полезных веществ, но, пока не начался рост, эти вещества пассивны. Под воздействием определенных факторов (тепла, воды, солнечного света) элементы, входящие в состав зерна начинают взаимодействовать, создавая предпосылки для прорастания. Происходят сложные химические процессы: распад на составные одних веществ и синтез других (например, распад белков, жиров, углеводов с образованием легкоусваиваемых сахаров, жирных кислот, аминокислот и витаминов). При этом количество белка в ростках увеличивается в 2 раза.

Под воздействием воды клетки зародыша начинают активно делиться, перераспределяя биологические вещества. Природой предусмотрены все неблагоприятные факторы, с которыми может столкнуться новая жизнь, – патогенные микроорганизмы, загрязненная почва, ультрафиолетовое из-

лучение и многое другое, поэтому изначально росток обладает мощным иммунным статусом, позволяющим ему выжить. Но негативные явления, воздействуя на семя, способствуют образованию внутри него большого количества свободных радикалов, разрушающих клетки. Но на этот случай в состав зерен природа включила такие антиоксиданты, как витамины А, Е и С, основная задача которых как раз и состоит в защите от заряженных частей молекул (свободных радикалов). Именно поэтому в процессе прорастания зерна многократно увеличивается количество этих необходимых веществ. По статистическим данным в проростке процентное содержание витаминов в 300 раз выше, чем в зеленом растении.

В результате всех этих процессов коренным образом меняется пищевая ценность продукта.

Научно доказано, что при употреблении пророщенного зерна в пищу снижается нагрузка на желудочно-кишечный тракт. Во-первых, ферменты, сосредоточенные в нем, расщепляют сложные соединения на простые, и процесс усвоения простых веществ не требует от организма дополнительных усилий. Во-вторых, те же ферменты, попадая в кишечник, способствуют лучшему всасыванию жиров. В-третьих, все полезные вещества в ростке находятся в оптимальном соотношении.

Именно поэтому проростки, предназначенные в пищу, относятся к диетическим продуктам.

Регулярное употребление проростков в пищу наилучшим образом сказывается на состоянии обмена веществ, процессах кроветворения, способствует повышению иммунитета, является лечением и профилактикой гипо- и авитаминозов, нормализует кислотно-щелочной баланс, выводит токсины из организма, улучшает пищеварение, повышает потенцию, замедляет процессы старения.

Использование проростков не модное новшество, целебные свойства этого продукта использовали еще наши предки. Отварами и настоями проросших зерен лечили заболевания желудочно-кишечного тракта, дыхательных органов, нервной и сердечно-сосудистой систем. Не имея представления о витаминной недостаточности, наши прадеды зимой и весной интуитивно включали в рацион блюда из проростков пшеницы, гречихи, овса.

Проростки издавна использовались как пища и лекарство многими народами Востока и Запада. Согласно древним источникам их употребляли в пищу еще в 3000 году до н. э. в Китае.

Китайский ученый-медик Ли Ши Чжэнь писал в своих трудах: «...Они могут ослаблять воспаление, обладают свойствами слабительного, излечивают от водянки и ревматизма, придают телу стройность...»

Английский исследователь Джон Тоуб, описывая быт на-

родности ханзы, упоминал о том, что проростки являются постоянной пищей этого народа, отличающегося своим долголетием.

Английские мореплаватели XVII–XVIII веков, используя отвары проростков, спасались от цинги.

Во время Второй мировой войны о целебных и питательных свойствах проростков вспомнили в Америке, используя их как полноценный заменитель животного белка.

На новый виток популярности проращенные зерна вышли во второй половине XX века. Вспомнили о них в Соединенных Штатах Америки. И уже оттуда этот продукт питания перебрался в Европу.

И в настоящее время популярность проращенных зерен не знает границ. Во всех странах мира приветствуется употребление этого оздоровительного продукта. В Европе и Америке, а в последнее время и в России в магазинах открываются специализированные отделы, где можно приобрести как уже готовые проростки, так и сырье для самостоятельного проращивания.

Прорастающее зерно является единой живой системой, все компоненты которой активно взаимодействуют, усиливая эффект друг друга. У каждого из них своя роль в сложной системе процессов, происходящих в ростке.

Жиры

Жизненно необходимыми веществами являются жиры. Несмотря на то что в организме они могут синтезироваться из белков и углеводов, достаточное их количество должно поступать с пищей. Многие стараются ограничить количество жиров в своем рационе, мотивируя это тем, что они становятся причиной развития атеросклероза и сопутствующих ему заболеваний сердечно-сосудистой системы. Но это мнение ошибочно. Научно доказано, что многие жиры, напротив, содержат элементы, обладающие противосклеротическим действием. Особенно это касается полиненасыщенных липидов, содержащихся в морепродуктах, злаках и пр.

Кроме того, жиры регулируют белковый обмен в организме, содержат биологически активные вещества, необходимые для жизнедеятельности организма, являются составляющим элементом сложных структурных соединений клеток и тканей организма.

Без достаточного количества жиров невозможно усвоение витаминов А, Е и D. Их недостаток также становится причиной нарушения деятельности нервной системы, пищеварительного тракта.

Недопустимо и избыточное потребление жира, особенно животного происхождения – потенциальной причины возникновения атеросклероза. Оптимальным вариантом явля-

ется умеренное использование в пищу растительных жиров, содержащих в своем составе полиненасыщенные жирные кислоты. В больших количествах они содержатся в пшенице, овсе, подсолнечнике, кукурузе и т. д.

Среднесуточная потребность в жирах составляет 100–150 г. Содержание в рационе растительных жиров не должно быть менее третьей части от общего количества жиров.

Белки

Белки – основной строительный материал всего живого на земле. Организм не может полноценно развиваться и функционировать без достаточного поступления качественного белка с пищей. Они участвуют почти во всех физиологических процессах: построении и обновлении клеток, синтезе гормонов, иммуноглобулинов, гемоглобина крови и т. д.

Белки не могут накапливаться в организме даже при избыточном их поступлении. В этом случае возникают угроза нарушения белкового обмена и, как следствие этого, ухудшение самочувствия.

Обычно полноценными пищевыми белками считают белки животного происхождения, содержащиеся в мясе, рыбе, твороге, молоке и других продуктах. Растительный белок в больших количествах содержится в горохе, фасоли, гречневой крупе и пр. Белок, содержащийся в пророщенных зернах, является полноценной заменой животному белку в силу

легкой текстуры, способствующей его полноценному усваиванию. Более того, он содержит все необходимые организму аминокислоты.

Углеводы

Одной из основных групп пищевых веществ являются углеводы. Их функция – обеспечение организма энергией: они дают более половины суточной нормы калорийности пищевого рациона.

По своей энергетической ценности углеводы равноценны белкам (1 г углеводов при сгорании в организме освобождает 4 ккал). Потребность в углеводах особенно велика при всех видах физического труда. Наш рацион чаще всего имеет выраженное углеводное направление, поскольку процент этих веществ в питании обычно в 4 раза превышает содержание белков и жиров. Обмен углеводов тесно связан с жировым обменом. Если затраты энергии превышают ее поступление, сахар в организме синтезируется из жиров из-за того, что в чистом виде углеводы в организме не могут сохраняться долгое время; их избыточное количество превращается в жир.

Норма потребления углеводов определяется исходя из насущных потребностей организма: учитывается физическая нагрузка, берется во внимание и наличие некоторых заболеваний (например, при сахарном диабете должно быть снижено потребление легкоусвояемых углеводов) и т. д.

Обмен углеводов связан и с белковым обменом: достаточное содержание углеводов в пище и их легкая усвояемость обеспечивают минимальное расходование белка, а уменьшение поступления углеводов в организм может привести к развитию белково-энергетической недостаточности.

Основными источниками углеводов служат зерновые продукты, содержание углеводов в которых составляет не менее 75 % сухого вещества.

Суточная норма углеводов составляет 350–500 г. В зависимости от структуры, скорости усвоения и использования в организме углеводы делятся на простые (моносахариды и дисахариды) и сложные (полисахариды). Простые углеводы быстрее поступают в кровь, но и процесс их распада и вывода из организма происходит быстрее. Поэтому они не надежны как долговременные источники энергии.

Сложные углеводы используются медленнее, дают больше энергии и тратятся дольше.

Также углеводы подразделяются на рафинированные и нерафинированные.

Рафинированные углеводы – очищенные от сопутствующих примесей в процессе переработки. Продукты на основе рафинированных углеводов быстро и легко усваиваются в организме, что становится причиной нарушения холестеринового и жирового обмена, появления лишнего веса.

Источники рафинированных углеводов: свекловичный и тростниковый сахар, кондитерские изделия, хлеб и сдоба из

высших сортов пшеничной муки.

Источниками нерафинированных углеводов являются растительные продукты, в которых углеводы представлены преимущественно крахмалом и клетчаткой, которая защищает крахмал от воздействия пищеварительных ферментов, способствуя тем самым медленному их перевариванию. Их источники: хлебные изделия из муки из цельного зерна, картофельный крахмал, овощи, фрукты и ягоды.

Пищевая клетчатка

Пищевая клетчатка – это вещество, содержащееся в продуктах растительного происхождения (овошах, фруктах, ягодах, злаках). Так же, как белки, жиры, углеводы, микро- и макроэлементы, она является важным элементом сохранения питательного баланса. По своему составу клетчатка – это целлюлоза, не усваиваемая организмом. Пищевые волокна клетчатки не перевариваются в кишечнике, а выполняют функцию адсорбента (впитывающего вещества), клетчатка впитывает воду в кишечнике. Этот процесс способствует увеличению объема каловых масс и скорейшему их выведению, т. е. устраняет запоры и усиливает моторику кишечника.

Ферменты

Преобразование основных питательных элементов (белков, жиров, углеводов) невозможно без особых соединений – ферментов (энзимов), которые являются катализаторами всех химических реакций, протекающих в организме. Для расщепления каждого вещества требуются определенные ферменты. Например, для расщепления углеводов требуются ферменты-гидролазы, в результате взаимодействия с которыми сложные сахара распадаются на легкоусвояемые моносахариды, и т. д.

Пищевая ценность проростков увеличивается за счет присутствия в них ферментов, «работающих» как в самом зерне, так и в организме человека после употребления проростков в пищу.

Витамины

Они содержатся в основном в оболочке зерна и участвуют в защите эндосперма (центральной части зерна) от негативных внешних воздействий.

ВИТАМИН В₁

Витамин В₁ (тиамин) участвует в обменных процессах – углеводном, жировом, белковом, водно-солевом, влияет на

деятельность нервной системы. При недостаточном поступлении тиамина ухудшается работа нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Витамин В₁ участвует в процессах кроветворения, активизирует кору мозга. Кроме того, являясь антиоксидантом, он защищает организм от негативного влияния алкоголя, курения, преждевременной старости.

Потребность в витамине В₁ повышается во время любой болезни и в период выздоровления, при умственном и эмоциональном перенапряжении, физических нагрузках, в период беременности и кормления. В пожилом возрасте его усвоение ухудшается, поэтому необходимы дополнительные источники тиамина.

При недостаточном поступлении витамина В₁ развивается заболевание, называемое бери-бери. При нем нарушается деятельность нервной системы (возникают множественные поражения нервных стволов), сердечной мышцы, пищеварительного тракта (снижается аппетит, появляются запоры). У больных снижается жизненный тонус, организм истощается.

ВИТАМИН В₆

Витамин В₆ (пиридоксин) активно участвует в белковом и жировом обменах организма.

Основные источники пиридоксина – молоко, творог, сыр,

гречневая и овсяная крупы, мясо и субпродукты, куриное яйцо, красная рыба, хлеб из муки грубого помола, дрожжи.

Гиповитаминоз может развиваться при наличии хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся нарушением усвоения молочных продуктов, так как именно молоко является основным источником пиридоксина. При недостаточности витамина В₆ возникают нарушения со стороны центральной нервной системы, проявляющиеся раздражительностью, сонливостью, упадком сил. Поражаются кожные покровы и слизистые оболочки.

ВИТАМИН В₁₂

Витамин В₁₂ (цианокобаламин) участвует в процессах кроветворения, влияет на свертываемость крови, является одним из участников синтеза аминокислот, ускоряет углеводный и жировой виды обмена, регулирует функции нервной и пищеварительной систем.

Помимо получения из пищевых источников, витамин может вырабатываться в организме.

При нехватке витамина В₁₂ развивается анемия, нарушаются функции нервной системы, понижается общий тонус организма, появляется одышка, снижается аппетит.

Витамин С

Витамин С (аскорбиновая кислота) – один из самых необходимых организму. Он участвует во многих обменных процессах, в формировании иммунитета, повышая сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям, влияет на структуру соединительной ткани, обеспечивает прочность и эластичность кровеносных сосудов.

Недостаточное поступление с пищей витамина С проявляется быстрой утомляемостью, кровоточивостью десен, ослаблением иммунитета и пр.

Хроническое невосполнение потребности организма в аскорбиновой кислоте может привести к развитию цинги.

Кроме того, гиповитаминоз, протекая в скрытой форме, создает предпосылки к возникновению атеросклероза, заболеваний нервной системы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.