

Е. А. Куренкова

Проращенный овес



Е. А. Куренкова

Проращенный овес

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6184485

Проращенный овес: Научная книга; М.; 2013

Аннотация

Проростки злаков и бобов обладают по истине уникальными свойствами. Злаки и бобы полезны сами по себе: они содержат массу полезных для организма веществ, но их проращенные семена имеют еще более высокие характеристики. Хочется, чтобы каждый знал об этих мини-кладовых природы и умел пользоваться их дарами. Именно поэтому мы посвятили проращенному овсу целую книгу. Надеемся, что она вам поможет.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Чего мы не знаем об овсе	6
Глава 2. Мини-кладовая природы	11
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Е. А. Куренкова

Проращенный овес

Введение

Любой человек хочет быть здоровым, красивым, полным сил и до старости оставаться молодым и энергичным, умеющим жить и радоваться жизни. К счастью, последние достижения косметологии и медицины в этом нам помогают. Однако существует досадная закономерность: чем эффективнее лекарство или процедура в косметическом салоне, тем выше стоимость. Поэтому многим красота просто не по карману. Но эта проблема кажется безнадежной лишь на первый взгляд. Матушка-природа обладает безграничными возможностями, нужно лишь знать, как ими пользоваться. Так, например, не каждый знает о пользе проращенных зерен и бобов. А жаль...

Проростки злаков и бобов обладают по истине уникальными свойствами. Злаки и бобы полезны сами по себе: они содержат массу полезных для организма веществ, но их проращенные семена имеют еще более высокие характеристики.

Хочется, чтобы каждый знал об этих мини-кладовых природы и умел пользоваться их дарами. Именно поэтому мы посвятили проращенному овсу целую книгу. Надеемся, что

ОНА ВАМ ПОМОЖЕТ.

Глава 1. Чего мы не знаем об овсе

Овес – культурное растение семейства злаковых, представленный стеблем, высотой от 50 до 100 см, на конце которого располагаются колосья. На колосьях может находиться от 2 до 4 цветков. На цветоносах располагаются колоски, образующие метелку. Для растения характерны линейные и плоские листья. Зерна овса или зерновки покрыты чешуйками, которые в свою очередь с ними не срастаются именно этим овес отличается от ржи, ячменя и пшеницы. Цветет овес с июня по август.

Овес очень полезен для человека. Так как он довольно широко используется в медицине, каждая его часть имеет определенное аптечное название: плоды овса – *Avenae fructus* (раньше *Fructus Avenae*), трава овса – *Avenae herba* (раньше *Herba Avenae*), зеленый овес – *Avenae herba recens* (раньше *Herba Avenae recens*), овсяная солома – *Avenae stramentum* (раньше *Stramentum Avenae*).

В чем же заключается польза этого нехитрого растения? Все дело в его «богатстве». В нем содержатся необходимые человеку микроэлементы, витамины и множество других полезных соединений. Однако химическому составу мы посвятили целую главу, поэтому об этом поговорим отдельно.

Где и как используется овес? Его используют в пищу даже без особенных намерений. Например, он – неотъемлемая

часть британской кухни. Кроме того, известны его диетические качества. Но все же особое внимание хотелось бы уделить его полезным свойствам.

Доказано, что овсяные хлопья и другие изделия из овса незаменимы при нарушениях питания. Спиртовые экстракты из овса оказывают выраженный успокаивающий эффект.

Зеленая часть растения, помимо успокаивающего действия, снижает уровень мочевой кислоты в крови, помогает при ревматизме и подагре и может сослужить хорошую службу как тонизирующее средство для пожилых людей. Зеленый овес применяют даже как средство, улучшающее сердечную деятельность и кровообращение, а также при кожных сыпях и нарушениях в половой сфере. Овес помогает при потере и ухудшении аппетита, бессоннице, в борьбе с курением, алкоголизмом и наркоманией, выводит из организма холестерин.

Кроме того, овсяная солома годится не только для приема внутрь, но и для ванн, направленных на лечение ревматизма, подагры и нарушений обмена веществ. Основанием для приема сидячих и местных ванн могут служить также обморожения, кожные и женские болезни.

Еще раз хотелось бы вернуться к английской кухне, а вернее к одному из знаковых ее блюд – к каше. Это мягкая и укрепляющая пища, которая к тому же бесценна при болезнях желудка, кишечника, почек и мочевого пузыря, заболеваниях печени, селезенки и легких, нервных расстройствах

и бессоннице и даже кашле.

Овсяные кисели используют как обволакивающее средство при желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся диареей.

Что же касается отваров и настоек с участием овса (любой его части) – народная медицина накопила их великое множество. Они применяются для лечения как выше перечисленных заболеваний, так и заболеваний желчного пузыря, печени, сердца, легких и пр.

Давайте коснемся истории этого чудесного растения. Предполагают, что культурный овес произошел от овса византийского. Когда-то злак был сорняком на пшеничных посевах, но при продвижении на север пшеница в связи с неблагоприятными условиями уже не выглядела так привлекательно, и в конечном итоге проиграла борьбу – таким образом, возникли чистые посевы овса.

Выращивают овес со II тысячелетия до и. э. В медицине также используется с давних времен. В России овес известен с VII–VIII века и. э. В настоящее время выращивается как ценная кормовая и пищевая культура в странах с умеренным климатом северного и частично южного полушария. В некоторых регионах относится к яровым культурам. Конечно же селекционеры постоянно выводят все новые сорта, имеющие больше преимуществ: устойчивость к заболеваниям, урожайность, всхожесть. Наиболее распространены в нечерноземной зоне сорта Золотой дождь, Львовский 1026,

Надежный, Орел. В Белоруссии районированы сорта Кондор, Надежный, Эрбграф, Эндспурт.

Овес является холодостойким растением. В связи с этим его семена могут прорасти уже при температуре 1–2 °С, проростки выдерживают недлительные заморозки до -7 °С. Наряду с этим овес плохо переносит высокую температуру и засуху. Растение любит влагу и может расти на бедных почвах. Среди них выделяются дерново-подзолистые, супесчаные легкосуглинистые, а также почвы, осушенные торфяниками. Овес способен расти при повышенной кислотности почвы.

Посев семян производят рядами в самые ранние сроки. При этом расстояние между рядами должно быть не более 7,5 или 15 см, а глубина высева не должна превышать 3–6 см.

Овес начинает цвести и созревать с верхних колосьев метелки. Уборку растения производят в завершении периода восковой спелости зерен за небольшой срок от 3 до 4 дней.

В сельском хозяйстве в основном идет на корм лошадей. Однако принимать его в пищу следует не только им. Установлено, что овес полезен при многих заболеваниях, но его необходимо использовать в пищу регулярно. При постоянном употреблении овса общее состояние человека улучшается, нормализуются пищеварение, обмен веществ, выводится из организма холестерин и другие вредные вещества. Кишечник и микрофлора очищаются, нормализуется

деятельность печени, щитовидной железы, давление, усвоение углеводов и переваривание жиров улучшается. Регулярное употребление блюд с овсом оказывает общеукрепляющее, тонизирующее, кроветворящее, стимулирующее антисклеротическое действие; улучшает и обновляет состав крови, препятствует образованию тромбов. Также стимулирует защитные силы организма; усиливает перистальтику кишечника и нормализует стул; повышает способность организма к самоочищению; нормализует жировой обмен, способствуя уменьшению массы тела.

Кроме того, овес, как и все крупы, в приготовлении прост, хорошо сочетается по вкусу с любыми блюдами: сладкими, солеными, острыми и нейтральными.

Глава 2. Мини-кладовая природы

Это невероятно, но маленькое овсяное зернышко – настоящая кладовая питательных веществ. В нем содержатся: витамины: В₁, В₂, В₅, А, Е и К; микроэлементы: фосфор, железо, кобальт, марганец, цинк, алюминий, калий, бор, йод и др. Кроме того, в овсяном зерне содержатся важные аминокислоты, кремниевая кислота, алкалоид авенин, холин, тирозин, тригонеллин, эфирное масло, камедь, сахар, жир. А также крахмал, белок, клетчатка, зола, сапонины, флавоноиды и другие вещества.

Аминокислотный состав овсяной крупы является наиболее близким к мышечному белку, что делает ее особенно ценным продуктом. А ферменты, обнаруженные в зерне, русский физиолог И. П. Павлов называл «подлинными побудителями жизни».

Поговорим о витаминах. Витамины – это специфические органические вещества разнообразного химического состава. Они жизненно важны для человека. Их отсутствие провоцирует развитие различных заболеваний и при отсутствии лечения может привести к смерти. Даже в маленьких дозах витамины оказывают мощное влияние на все процессы, происходящие в организме. Недостаток этих соединений неизбежно снижает сопротивляемость организма к болезням. Состояние, возникшее в результате недостатка како-

го-либо витамина, называют гиповитаминозом, а в результате его полного отсутствия – авитаминозом. Если наблюдается отсутствие или недостаток нескольких витаминов – такое заболевание называется полиавитаминозом и протекает оно гораздо тяжелее.

Недостаток витаминов приводит к задержке роста молодого организма, снижению веса тела, исчезновению аппетита, снижению работоспособности, появлению слабости, болей в суставах. Потребность организма в витаминах резко усиливается в сложные для организма периоды – при заболеваниях, травмах, беременности у женщин.

В настоящее время медицине известно более тридцати витаминов с хорошо изученной химической природой и более двадцати – с мало изученной природой. Чаще всего витамины обозначают латинскими буквами, а некоторые получают еще и цифровые обозначения, что означает их принадлежность к одной группе, но различие в свойствах.

К витаминам группы В относятся 10 водорастворимых гетероциклических соединений: В₁, В₂, В₅, В₆, В₁₁, В₁₂, В₁₅, В₁₇, В_с или В₁₁, В_х. Несмотря на принадлежность к одной группе, они обладают различным спектром действия и содержатся в разных продуктах питания. Овес содержит три из них: В₁, В₂, В₅.

Витамин В₁, или тиамин, жизненно необходим человеку для усвоения углеводов и жиров. Его применяют при переутомлении, нервном истощении, невритах и кожных заболе-

ваниях нервного происхождения. Суточная норма витамина В₁ для человека составляет 2–2,5 мг. Потребность в нем возрастает при усиленной физической и умственной работе, низкой температуре, инфекционных заболеваниях, при рационе питания, в котором преобладают углеводы и жиры. Недостаток его ведет к страшному заболеванию – бери-бери. Оно проявляется в возникновении судорог, параличе и способно привести к смерти.

Витамин В₂, или рибофлавин, регулирует углеводный, белковый и жировой обмены веществ, окислительно-восстановительные реакции в клетке, он ответственен за сжигание углеводов и жиров, принимающих участие в энергетическом обмене белков в организме. Кроме того, рибофлавин регулирует состояние центральной нервной системы, оказывает антидепрессивное и антистрессовое воздействие, влияет на зрение и состояние кожи, способствует регенерации эпителия и слизистых оболочек, половому созреванию. Он является антиоксидантом и обладает ранозаживляющим действием, а также регулирует работу кишечника, сердечно-сосудистой системы, снижает уровень холестерина в крови.

В медицине этот витамин используют при лечении глазных заболеваний, нарушений функций кишечника и печени, ран, стоматитов, кожных заболеваний, мигрени, депрессии, бессонницы, мужского и женского бесплодия, анемии. Но в больших количествах вреден для почек, кроме того, пока не до конца исследовано, какое влияние оказывает витамин В₂

на организм при диабете.

Недостаток этого витамина вызывает болезненные изменения: появляется слабость и недомогание, замедляется рост, снижается вес, нарушается целостность слизистой оболочки рта, ухудшается зрение. Суточная норма этого витамина для человека составляет 2,5–3 мг.

Витамин В₅ или пантотеновая кислота нормализует обмен веществ, является клеточным энергетиком, нормализует состояние нервной системы, повышает сопротивляемость организма, делает клеточные оболочки крепче, нормализует липидный состав крови. Кроме того, он является антиаллергеном и регулирует функции надпочечников, щитовидной железы и половых желез, обмен веществ в клетках миокарда, оказывает противогрибковое и детоксикационное действие, улучшает состояние кожи, волос и ногтей. Применяют этот витамин при лечении нарушения обмена веществ, дыхания, болезней пищеварительной и нервной систем, при раннем выпадении и поседении волос и многом другом.

Витамин А или ретинол также необходим человеку. Однако в растениях он содержится не в чистом виде, а в форме провитамина А – каротина. Поступает в организм с пищей и преобразуется непосредственно в витамин А. В чистом же виде витамин А содержится в некоторых продуктах животного происхождения: жире печени некоторых морских обитателей, сливочном масле, яичном белке, молоке (особенно в летнее время). Человеку витамин А необходим для

поддержания нормального зрения и состояния кожи, слизистых оболочек, а также предохранения их от ороговения, для полноценного развития растущего организма. При его недостатке и отсутствии развивается А-авитаминоз, характеризующийся поражением глаз (куриная слепота), сухостью кожи и волос, кожной сыпью, ухудшением состояния волос. Суточная доза витамина А для человека составляет 1,5 мг. Однако каротин довольно быстро разрушается на свету, при повышенной температуре, а также в кислой среде.

Витамин Е, или токоферол, необходим человеку для нормальной деятельности мышечной системы, а особенно скелетных мышц и миокарда. Кроме того, он необходим женщине во время беременности. Его отсутствие в этот период приводит к самопроизвольному выкидышу. Помимо зерен овса этот витамин содержится в яблоках, грушах, цитрусовых и растительных маслах.

Витамин К, или филлохинон, является жирорастворимым соединением, запасаемым в небольших количествах в печени, он разрушается на свету и в щелочных растворах. Способствует более быстрому свертыванию крови, благодаря чему останавливает кровотечение и ускоряет заживление ран и язв. В природе витамин встречается в двух видах – в форме витамина К₁ и К₂. Витамин К₂ образуется в зеленых растениях на свету, поэтому довольно распространен. Применяется витамин К при кровотечениях, травмах, язвах, в том числе при язвенной болезни желудка, при лучевой болезни.

Кроме того, витамин К играет важную роль в формировании и восстановлении костей, обеспечивает синтез тех компонентов костной ткани, на котором кристаллизуется кальций. Он предупреждает развитие остеопороза. Суточная потребность в витамине К составляет 60–70 мкг в день. Сверхбольшие дозы витамина К могут накапливаться в организме и приводить к покраснению кожных покровов и повышенному потоотделению. Недостаток витаминов группы К в организме приводит к развитию геморрагического синдрома (повышенная кровоточивость).

Дефицит витамина К возникает редко, однако может развиваться при желчнокаменной болезни, при длительном внутривенном питании, при нарушениях образования и секреции желудочного сока, а также при длительном приеме антибиотиков или сульфаниламидных препаратов. Поговорим о микроэлементах. Все они, несмотря на ничтожное содержание в природе и организме человека, имеют огромное значение для здоровья. Многие из них являются составляющими витаминов, ферментов, гормонов. Недостаток этих элементов приводит к серьезным нарушениям в работе организма. Именно поэтому их включают в состав многих биологических добавок и витаминных комплексов.

Алкалоиды представляют собой достаточно ядовитые азотистые соединения. В чистом виде они представляют собой твердые бесцветные кристаллы, но могут существовать и в жидком состоянии. В медицине широко используются их со-

ли, которые хорошо растворяются в воде. Содержащийся в овсе индольный алкалоид авенин обладает успокаивающими свойствами.

О сокровищнице овсяного зернышка можно говорить бесконечно и переоценить его пользу трудно. Но еще более ценными качествами обладают его зерна в проращенном состоянии.

Чудеса проращенных зерен

О целебных свойствах проращенных зерен известно очень давно. Еще 5000 лет назад китайцы регулярно употребляли в пищу проростки бобов. Блюда из проращенного зерна использовались и людьми других стран: упоминания об этом встречаются в медицинских трактатах Индии и Греции. В Киевской Руси зимой и весной в пищу употребляли так называемый пшеничный ил из проросшего зерна, из которого готовили кисели, каши. Эту пищу употребляли дети и взрослые, больные и здоровые. Такими же проростками капитан Джеймс Кук избавил свою команду от верной гибели от цинги.

Но все же наибольшее распространение проращенные зерна получили в XX веке, когда швейцарский диетолог К. Шмидт выдвинул теорию о «омолаживающих силах» этого продукта. Позднее проросшие злаки и бобовые стали

включать в самые разнообразные диеты и системы питания. Пророщенные зерна ржи, ячменя, пшеницы и овса являются ценным источником белков, углеводов, фосфора, калия, магния, марганца, кальция, цинка, железа, селена, меди, ванадия и другие, а также ряда витаминов группы В, Е, F, биотина. Эти вещества необходимы для нормальной работы мозга и сердца, облегчают последствия стрессов, замедляют процесс старения, улучшают состояние кожи и волос.

Особенно необходимы пророщенные зерна детям, пожилым людям, беременным и кормящим женщинам, людям интенсивного умственного и физического труда.

Чем же пророщенные зерна отличаются от обычных? Все очень просто. В процессе прорастания семян происходят значительные изменения в их составе. Количество полезных веществ в них увеличивается в 2–4 раза по сравнению с исходным сухим зерном. В нем все «спящие» вещества активизируются, чтобы дать силу молодому проростку. Этой силой вполне можем воспользоваться и мы. Самое главное, что такое значительное обогащение полезными веществами в течение короткого времени (1–2 суток) прорастания семян происходит исключительно за счет сил природы, без добавления каких-либо химических веществ, поэтому проростки являются натуральным, природным продуктом. Кроме того, все полезные вещества находятся в них в естественных, сбалансированных количествах и сочетаниях, причем встроены они в органическую систему живой ткани, благодаря чему и

их усвоение происходит лучше и положительно сказывается на здоровье человека.

Еще одним важнейшим преимуществом пророщенных зерен является то, что ферменты, образующиеся в прорастающих семенах, расщепляют сложные запасные вещества: белки, жиры, углеводы на более простые – аминокислоты, жирные кислоты, простые сахара. Поэтому при использовании проростков в пищу организм человека тратит гораздо меньше сил на их переваривание и усвоение по сравнению с любыми продуктами, полученными из сухого зерна.

Но и это еще не все: при проращивании в зернах образуется растительный гормон ауксин. Однако некоторые медики считают, что он полностью разрушается при переваривании пищи и никакого целебного действия не оказывает. Но все же высокая питательная ценность пророщенных зерен бесспорна. Удивительно то, что в процессе роста происходит преобразование зерен злаков и, как следствие, синтез витаминов. Так, например, в пророщенных зернах появляется витамин С, отсутствующий в обычном зерне. Фитаты – вещества, содержащиеся в цельном зерне, препятствуют всасыванию кальция и магния. А в пророщенном зерне происходит разрушение фитатов. И, наконец, пророщенные зерна являются ценными источниками легкоусвояемых сахаров и клетчатки.

При регулярном употреблении пророщенных зерен в пищу под воздействием различных полезных для человека ве-

ществ, а также энергии прорастающего семени происходит оздоровление всего организма, а также избавление от многих недугов. Введение проростков в питание человека стимулирует обмен веществ и кроветворение, повышает сопротивляемость и иммунитет, компенсирует витаминную и минеральную недостаточность, способствует очищению организма от шлаков и интенсивному пищеварению, нормализует кислотно-щелочной баланс, нормализует половую функцию.

Пророщенные зерна овса являются мощным стимулятором жизнедеятельности организма. Они регулируют и восстанавливают все жизненно важные процессы в организме в любом возрасте, обеспечивают нормальный обмен веществ и полноценную работу нервной системы; улучшают пищеварение, лечат кожные заболевания, язву желудка; повышают работоспособность и улучшают самочувствие, восстанавливают остроту зрения, координацию движений, цвет и густоту волос, укрепляют зубы. Живая энергия свежих проростков стимулирует внутренние способности организма к самоочищению и самовосстановлению, способствует образованию гемоглобина; очищает кровь.

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.