

Алевтина Корзунова

Проростки злаков



Алевтина Корзунова

Проростки злаков

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6149395
Проростки злаков: Научная книга; 2013*

Аннотация

Наверняка, вы слышали от друзей или знакомых о целебных свойствах проростков злаков. Действительно они обладают поистине феноминальными 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. Эта книга поможет Вам стать здоровым.

Содержание

| | |
|------------------------------------|----|
| Введение | 4 |
| Глава 1. Что мы знаем о проростках | 12 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 21 |

Проростки злаков

Введение

Здравствуйтесь, 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 обу-

чают, 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 легкоусваива-

емых 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 напитков 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 антимицробным 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 измель-

читать их при помощи миксера и прибавлять к супам, соусам, салатам, посыпать рис, кашу, картофель.

Если окажется, что вы проростили 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 проростков, 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 про-

растающими семенами в таких «спящих» семенах снижается 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 |

Как следует из данных, приведенных в таблице, при пере-

работке зерна пшеницы в муку и выпечке хлеба количество полезных веществ существенно снижается, тогда как в процессе прорастания их количество увеличивается в 2 – 4 раза по сравнению с исходным сухим зерном.

В процессе прорастания образуются особые ферменты, расщепляющие содержащиеся в семенах сложные вещества на более простые. В результате при употреблении проростков в пищу нагрузка на пищеварительную систему человеческого организма уменьшается почти на 90 %, поскольку вместе с проростками человек получает, с одной стороны, уже расщепленные, простые вещества, с другой – дополнительную ферментную систему.

Эти необыкновенные свойства обусловлены процессами, происходящими при прорастании семян. Если рассмотреть всем известные пшеничные зерна, то почти весь объем зерна занимает так называемый эндосперм – запасное вещество, необходимое для формирования будущего растения. На одном его конце располагается зародыш, объем которого составляет примерно десятую часть всего зерна. Снаружи зерно защищено плотной оболочкой. Зародыш содержит белки, жиры и витамин Е, эндосперм состоит из крахмала, а оболочка построена из целлюлозы и содержит витамины группы В. При помоле зерна и превращении его в муку оболочка и зародыш отделяются от эндосперма (как бы отрубятся, отсюда – отруби). Чем тщательнее мука очищена от отрубей, тем она белее, но витаминов в ней уже немного.

Сухое зерно – организм, находящийся в состоянии покоя. Обмен веществ и дыхание замедлены в нем настолько, что видимых проявлений жизни нет. Но зерно тем не менее живое, и в таком виде оно может храниться до 50 лет, не теряя способности к прорастанию. Прорастание семени – удивительный процесс. По своей огромной энергетической напряженности, по скорости и разнообразию протекающих в это время биохимических реакций процесс прорастания не имеет аналогов в живой природе. По сравнению с долгой жизнью будущего растения, особенно многолетнего, прорастание семени – всего лишь мгновение, миг. Но именно этот миг можно назвать вспышкой жизни.

Пусковым фактором для прорастания сухого зерна является вода. При соприкосновении с водой (а зерно прекрасно приспособлено к так называемому эффекту затопления и не боится даже весеннего половодья) оно начинает активно впитывать влагу. Вначале зерно набухает за счет физических законов (кстати, так будет набухать и мертвое зерно). Но, чтобы тронуться в рост, зародышу такого количества воды недостаточно, и он продолжает поглощать воду за счет имеющихся в нем активных веществ, в частности ионов калия. А вот это уже свойственно только живому зерну. С этого момента и дается старт процессу прорастания, после чего в семени начинают происходить необычайные преобразования.

Для полного набухания пшеничному зерну требуется 8 –

10 часов. Но уже через 2 часа после соприкосновения с водой в зародыше в сотни раз усиливается процесс дыхания. Клетки зародыша удлиняются. Они еще не делятся, но уже растут – это рост растяжением. При этом зачаточный корешок выталкивается наружу. Это и есть та белая точка, которую мы видим при прорастании. Зерно проклюнулось. При оптимальных условиях это происходит через 13—14 часов. Как видите, процесс прорастания идет очень быстро. Зерно словно спешит. Разлагаются сложные запасные вещества, усваиваются необходимые макро– и микроэлементы, синтезируются белки и витамины. Огромное напряжение, шквал реакций – быстрее, быстрее.

Скорость здесь очень важна, ведь брошенное в землю зерно должно выжить, а почва для прорастающего семени – среда во многом враждебная и очень агрессивная. В ней обитает огромное количество самых разнообразных микроорганизмов – бактерий, грибов, простейших, для которых набухшее зерно является замечательным лакомством, прекрасным питательным продуктом. Есть у зерна и другие «недрузи». Прежде всего это такие отрицательные факторы внешней среды, как загрязненная почва, вода и воздух, солнечное ультрафиолетовое излучение, перепады температур. Действие этих факторов ведет к образованию внутри растений избытка свободных радикалов – частей молекул, которые несут электрический заряд. Они свободны в том смысле, что готовы разрушить любую клеточную структуру, привести к гибели.

ли клетку или группу клеток. Избыток свободных радикалов является причиной старения организма, в том числе и организма человека.

Прорастающим семенам помогает выжить иммунитет, их высочайшая устойчивость к неблагоприятным факторам. Против свободных радикалов действуют антиокислители, или антиоксиданты. Важнейшие из них – витамины А, С, Е и селен. Природа наделила живые организмы способностью к образованию антиоксидантов, но у растений и животных эта способность проявляется по-разному.

Считается, что в организме животных витаминов гораздо больше, чем в растениях. В зеленом, спокойно растущем растении витаминов мало. Совсем другое дело – прорастающие семена. Попав в экстремальные условия, они вынуждены противодействовать тем неблагоприятным факторам, о которых мы уже говорили. В результате их способность к выработке витаминов-антиоксидантов резко возрастает. Например, в проростках пшеницы в течение нескольких суток многократно увеличивается количество витамина Е, а в проростках бобовых растений количество их основного антиоксиданта – витамина С – в 600 (!) раз больше, чем в исходных сухих семенах. Резкое увеличение количества витаминов свойственно только прорастающим семенам: ведь они должны быстро преодолеть все препятствия на пути к солнечному свету. Позже, когда начинает работать корневая система и появляются всходы, содержание витаминов значи-

тельно снижается. Считается, что в зеленых растениях витаминов в среднем в 340 раз меньше, чем в проростках. Таким образом, используя в пищу пророщенные семена, мы получаем максимальное количество столь необходимых нашему организму природных витаминов-антиоксидантов, защищающих нас от болезней и продлевающих нашу жизнь.

Следует особо отметить, что проростки – это натуральный, природный продукт. Все полезные вещества находятся в них в естественных, сбалансированных количествах и сочетаниях, эти вещества встроены в органическую систему живой ткани, и их усвоение не сказывается на здоровье человека отрицательно, что может наблюдаться при употреблении некоторых фармацевтических средств. Кроме того, ферменты, образующиеся в прорастающих семенах, расщепляют сложные запасные вещества (белки, жиры, углеводы) на более простые (аминокислоты, жирные кислоты, простые сахара), и 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.

Пророщенные семена – оздоровительный продукт, однако это не лекарственная пуля, направленная против конкретного болезненного симптома. При их регулярном потреблении под воздействием самых разнообразных полезных для человека веществ, а также энергии прорастающего семени происходит оздоровление организма, избавление одновременно

от многих недугов. Введение проростков в рацион стимулирует обмен веществ и кроветворение, повышает иммунитет, компенсирует витаминную и минеральную недостаточность, нормализует кислотно-щелочной баланс, способствует очищению организма от шлаков и интенсивному пищеварению, повышает потенцию, замедляет процессы старения.

Хотелось бы для начала подробнее остановиться на свойствах и составе именно пшеницы как самого популярного для проращивания злака.

Восемь тысячелетий человек употребляет пшеницу в пищу. Еще первобытные люди оценили этот удивительный злак.

Истинная ценность пшеницы заключена в целом зерне – оно содержит 12—15 % белка и до 70 % углеводов. Ни один другой злак не дает столь выгодного сочетания этих двух жизненных начал. Первое из них представлено в пшеничном зерне клейковиной, второе – крахмалом.

Пшеница является носителем энергии жизни, роста, развития всего живого на земле, начиная с генного, клеточного уровня. Недостаток этой энергии сказывается на печени, почках и работе всей выделительной системы.

Попадая в желудок, пшеница не только активно подпитывает организм энергией, активно укрепляя и стимулируя защитные силы организма, но и вырабатывает много слизи и тепла, что способствует лечению болезней печени и желчного пузыря, повышает иммунитет. В пшенице содержатся

витамины А и D. Обновляющие свойства этого злака с давних времен использовали тибетские врачи при лечении ран, опухолей, отеков. Полезна пшеница при болезнях простаты, также она очищает почки, мочевой пузырь, облегчает боль при язвах кишечника.

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.