

Б-10

Будь с нами, и мир станет шире!



16+

ДАГЕСТАНСКАЯ ЖИЗНЬ

№10 (492) • 7 апреля 2016 • Цена 20 руб., у распространителей - свободная



«Царица круп»

Родина гречки — горные районы Индии и Непала (Гималаи), где она впервые была введена в культуру более 4 тыс. лет назад. На территории России и Украины её выращивали ещё в 1 в. н. э. В Европе культура распространилась только в 15 в.

Гречка — злак уникальный. Неприхотлива в процессе созревания, даёт урожай без каких бы то ни было удобрений и сама «справляется» с сорняками, которые среди гречихи попросту не растут.

Неприхотливость растения плавно перетекает в неприхотливость продукта питания. Гречневую крупу легко варить, причем, даже не требуется ее помешивать, а сочетать можно вообще практически со всем: сухофруктами, свежими фруктами, молоком, мясом, орехами, овощами или грибами.

Гречка является экологически чистым продуктом. Благодаря этому, можно не волноваться за ее качество.

Гречка поднимает настроение. Доказано, что потребление гречневой каши ведет к улучшению

психоэмоционального состояния, работы головного мозга.

В Индии и Китае считается, что с помощью гречки можно воздействовать на биологические точки в организме, поэтому для профилактики различных заболеваний советуют ходить по коврику, на котором рассыпана гречка.

Гречка помогает от нарушений сна. По крайней мере, именно гречишной шелухой наполняют специальные подушки от бессонницы

Гречка является низкоурожайной культурой. Есть версия, что именно поэтому она не распространена в Европе и во всем остальном мире, где каждый гектар земли на счету. Она дает от 4 до 10 центнеров с гектара, в то время как рис, в среднем, приносит по 60 центнеров с гектара.

Гречка — ценный источник белка. В ней содержится 18 незаменимых аминокислот, а белок близок по составу к сбалансированным белкам куриных яиц и сухого молока. Кроме того, гречка усваивается гораздо легче мясных

продуктов за счет своего растительного происхождения.

Гречка является частью национальной кухни Японии. Именно там из гречки производят гречневую лапшу «соба», которая пользуется особой популярностью.

Гречку нельзя смешивать с сахаром. К сожалению, сахар нейтрализует все полезные свойства гречки и, только если вы являетесь истинным сладкоежкой, то можете заменить его медом. Но лучше избегать этих сладких компонентов.

Гречку обжаривают перед готовкой. Многие бывалые туристы обжаривают гречневую кашу перед походом, потому что после жарки гречневая крупа становится намного вкуснее, приобретая более ярко выраженное приятное послевкусие.

Гречка идеально подходит для диет. Удивительно, что концентрация витаминов и минеральных веществ в гречке в 1,5–3 раза выше, чем любых других крупах. Все эти полезные

вещества помогают ускорить обмен веществ, что ведет к снижению веса, а из организма выводится вся лишняя жидкость. Именно поэтому гречневая диета так популярна.

Гречка содержит три из восьми необходимых организму аминокислот (треонин, лизин, триптофан), благодаря чему является незаменимым продуктом для тех, кто по каким-то причинам не употребляет мясо или же употребляет его в минимальных количествах. Кроме того, усваивается гречка гораздо лучше мясных продуктов.

Помимо аминокислот гречка содержит разнообразные витамины группы РР, витамин Р (рутин), щавелевую, яблочную, малеиновую и лимонную кислоты. Витамины укрепят кровеносные сосуды, сохранят и улучшат их эластичность, уменьшат проницаемость. Задачей кислот является урегулирование кислотно-щелочного баланса ЖКТ, что препятствует накоплению в организме солей и способствует их выводу. Отдельного внимания заслуживают

содержащиеся в гречке липотропные вещества. Их функцией является защита печени от перерождения, улучшение сердечнососудистой системы и работы поджелудочной железы.

Употребление гречки благоприятно сказывается на уровне сахара в крови. Уровень будет подниматься плавно, без опасных для здоровья скачков.

Гречка выводит из организма вредный холестерин, что особенно важно для людей пожилых. Именно с возрастом в сосудах увеличивается количество холестериновых бляшек, что приводит к уменьшению их проходимости, уменьшению кровообращения в мозге и еще более серьезным последствиям.

Помимо холестерина гречка способствует выводу токсинов, а наличие в гречневой крупе железа поможет людям, страдающим анемией.

Заира Цунтаева,
агроном Дагестанского филиала
ФГБУ «ВНИИКР»