

Будь с нами, и мир станет шире!

16+

# ДАГЕСТАНСКАЯ ЖИЗНЬ

№29 (579) \*22 ноября 2018\* Цена 20 руб., у распространителей - свободная



## Полба

имеются в наборе хромосом данных злаков, которые невозможно увидеть невооруженным взглядом.

Исследователи предполагают, что родиной данного злака являются страны Средиземноморья. Полба была распространена в Турции, Вавилоне, Древнем Египте, Армении и некоторых других государствах, появилась в 6-5 тысячелетии до нашей эры, самые древние находки зерен этого растения были обнаружены в долинах гор Арарат, в более поздние времена злаки находили на территории Польши, Кавказа, России.

Несмотря на легкость выращивания полбы, существовал один значимый недостаток: растение давало небольшое количество зерен, которые к тому же плохо обрабатывались (чистились, молотились). Поэтому, когда были выведены новые сорта пшеницы, полба отошла на второй план.

На сегодняшний день основными поставщиками полбяной крупы являются США, Армения, Дагестан, Турция, Индия и Иран. В России большой популярностью крупа пользовалась в

17-18 веках. Данная злаковая культура считается неприхотливой, хорошо переносит засуху, но не терпит загрязненной почвы.

Многих людей наслышанных о пшенице этого сорта интересует вопрос, что это за крупа, чем она отличается от других более известных. Внешне данная злаковая культура напоминает пшеницу, но ее относят к дикорастущим растениям. Однолетний злак имеет стебли, листья и довольно ломкие колосья рыжего или кирпичного оттенка. В народе ее часто называли рыжей пшеницей.

Этот сорт злаков отличается устойчивостью к засухе, не осыпается при неблагоприятных погодных условиях.

Зерна по размеру намного крупнее зерен обычной пшеницы. Злаки защищены пленкой, муку из них производить довольно трудно, так как они плохо отделяются от плевел при вымолачивании.

Выпечка из муки данного вида пшеницы быстро черствеет, так как мука не придает им мягкости.

Сегодня злаковая культура ценится у людей, которые придерживаются

правильного питания не только за ее полезные свойства, но и за нежный ореховый привкус.

Сегодня многих людей интересует, в чем заключаются полезные свойства данного злака. Дело в том, что этот сорт пшеницы никогда не скрещивался с другими видами, то есть не является генетически модифицированным, кроме того, данную злаковую культуру не удобряют в связи с тем, что она плохо переносит воздействие химических средств. Продукт является полностью натуральным.

Продукт славится также тем, что является очень питательным, благодаря большому количеству углеводов в нем. В ста граммах крупы содержится 340 ккал. Также в состав злаков входят необходимые организму жиры, белки, пищевые волокна клетчатки, углеводы.

Благодаря своему уникальному составу злак пользуется огромным успехом среди вегетарианцев и приверженцев здорового питания, но некоторых людей все же волнует вопрос, чем полезен он конкретно.

Исследователи выяснили, что вклю-

чение блюд в рацион из данного сорта пшеницы значительно увеличивает работоспособность человека, улучшает функционирование пищеварительной системы, является профилактическим средством от запоров, повышает иммунитет, так как в ее составе имеется большое количество витаминов, нормализует работу головного мозга, способствует улучшению памяти, концентрации внимания, препятствует возникновению стрессов.

Полба богата белком! Ни одна каша не может этим «похвастаться»! Кроме того, белок клейковины содержит все основные 18 аминокислот, необходимых для здоровья человека и которые не могут быть получены с пищей животного происхождения.

Питательные вещества в зернах этой злаковой культуры подобраны природой в сбалансированном виде и при поступлении в организм они быстро растворяются и усваиваются.

**Жавгарат Магомедова,**  
Агроном Дагестанского филиала  
ФГБУ «ВНИИКР»