

Н. В. Демидова

# Лечебные злаки и авитаминоз



# Надежда В. Демидова

# Лечебные злаки и авитаминоз

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=181228](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181228)*  
*Лечебные злаки и авитаминоз:*

## Аннотация

Несомненно всем известно о питательных свойствах злаковых культур, в связи с чем и связано их употребление в пищу в разном виде, однако мало кто предполагает насколько они полезны для организма, и что с их помощью можно предотвратить возникновение многих заболеваний и даже вылечить их. Благодаря этой книге Вы будете знать как правильно использовать и употреблять злаки при авитаминозе.

# Содержание

Введение	4
Глава 1. Целительные знаки – универсальные доктора	6
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Надежда Демидова**

## **Лечебные злаки и авитаминоз**

### **Введение**

Каждый человек, став взрослым, с ненавистью и неприязнью вспоминает тот момент своей «младенческой» жизни, когда мама или бабушка пытались всяческими изощренными способами заставить съесть «ну, хоть ложечку каши!» Какое облегчение, что теперь-то уж никто не заставит меня есть эту ужасную кашу. Не спешите торжествовать! Прочитав эту книгу, ваше мнение изменится в противоположную сторону. Вы не только с удовольствием будете вкушать эти чудесные каши, но, надеюсь, будете воспитывать своих детей в такой же любви к этому незамысловатому, но подаренному самой природой поливитаминному препарату. Именно этой цели посвящена наша книга, в популярной форме рассказывающая о том, что такое злаковые культуры, какие растения включены в эту группу, какими полезными свойствами они обладают и как-таки сделать кашу не только очень вкусным, но и полезным продуктом питания. Кроме того, в 1 главе книги даются разнообразные рекомендации по пра-

вильной обработке и использованию этих культур и продуктов их переработки, в частности все тех же круп. Как известно медицина не стоит на месте, и для полноценного витаминизированного питания человеку стало не хватать простого использования в диетах каш и других блюд, приготовленных из круп злаковых растений. Тем более люди всегда стараются открывать новые горизонты. Именно таким горизонтам, а конкретнее альтернативному использованию злаковых культур для лечения и профилактики различных заболеваний, вызванных витаминной недостаточностью, и посвящена 2 глава нашей книги. Поскольку авитаминоз – главная причина всех болезней в организме человека, то ему посвящена следующая – 3 глава книги, подробно рассказывающая о том, что такое авитаминоз, какие формы авитаминоза существуют, а также как лечить его с помощью традиционной и нетрадиционной медицины. Борьба с различными проявлениями авитаминоза злаковым культурам не составит для них большого труда. Поэтому в 4 главе данной книги приведены многочисленные рецепты для лечения и профилактики авитаминоза: как с помощью альтернативных методов (проростков злаковых культур), так и с помощью традиционного витаминизированного питания.

# **Глава 1. Целительные злаки**

## **– универсальные доктора**

С самого рождения человек потребляет различные злаковые культуры в виде разнообразных каш. А ребенок всеми силами упирался, даже не подозревая о том, какой заряд энергии и здоровья принесет ему поедание подобного блюда из зерновых. Кстати, зерно считается безукоризненной пищей, включать которую надо в обязательном порядке как в рацион детского питания, так и в рацион беременных женщин. Собственно, злаки настолько богаты витаминами и микроэлементами, что совсем бесполезным будет их включение в рацион любого заботящегося о своем здоровье человека. Как известно, цельные злаки содержат не только богатый спектр различных витаминов и микроэлементов, они также насыщены клетчаткой, а все вместе просто необходимо для полноценного питания. Существует расхожее мнение о том, что постоянное употребление круп может принести человеку лишние килограммы. Однако это не совсем так. Такой эффект могут иметь лишь очищенные зерна, иными словами, зерна, в которых остался исключительно один крахмал. А вот цельные зерна, напротив, содержат в своем составе только самое необходимое и полезное, готовое помочь человеку в частности и человечеству в целом стать бо-

лее здоровыми, сильными и красивыми. Именно сохраненные в полной мере оболочка и зародыш злаковых культур являются наиболее ценными компонентами для здоровья человека. Медики отмечают, что оболочка, например, помогает улучшить перистальтику кишечника, так как исключительно богата витаминами группы В, РР, фолиевой кислотой и микроэлементами, такими как кальций, калий, натрий, магний, медь, цинк, фосфор. Замечен также положительный эффект употребления в пищу цельных злаков и круп для регулирования нормальной работы кишечника, уменьшения возможности возникновения запоров, восстановления структуры кожи. Как правило, при насыщенном злаками рационе питания кожа становится гладкой, приобретает шелковистость и мягкость. Также приносит огромную пользу использование в питании различных злаков и круп для нервной и сердечно-сосудистой систем, так как выяснено, что зародыши злаковых культур насыщены легко усваиваемыми белками, углеводами, жирами. Однако ключевым в этом ряду является содержание огромного количества жирорастворимых витаминов, в особенности витаминов Е и А. Многие исследователи считают, что в зависимости от климата и места обитания каждый уважающий себя народ земного шара имеет свой традиционный тип питания и, соответственно, каждому типу питания приличествует свой основной зерновой продукт. Древние мудрецы считали зерно идеальной системой жизнеобеспечения, в основание кото-

рой заложено здоровье и молодость. Следовательно, зерно – пища, созданная самой матерью-природой, идеально сбалансированная по белкам, жирам, углеводам, микроэлементам, к тому же, из практики современных целителей, надежно защищенная от микробов и вирусов. Это уникальная система, зарождающаяся и растущая в довольно-таки агрессивной среде – почве, где огромное количество многообразных вирусов, токсинов, микробов. При всем при этом такому беззащитному, на первый взгляд, росточку удастся вырасти и плодоносить в этой среде. Каким образом это происходит? Как ему, такому маленькому и, казалось бы, слабенькому, удастся сопротивляться всему этому? Оказывается, он обладает довольно-таки мощной системой защиты, развившейся на протяжении всего эволюционного процесса, составляющего многие миллионы лет. Поэтому до сих пор злаки представляют собой основу жизни, а также идеальный источник жизнедеятельности организма человека. Благодаря многовековой эволюции зерно не содержит ничего лишнего, того, что было бы не свойственным организму. И даже, наоборот, оно обладает интересной способностью пополнения изношенных клеток. Как уже упоминалось выше, в состав зерна входят витамины групп А и Б, в том числе энзимы как представители особого рода активных, жизненно важных ферментов. Исследования показывают, что витамины в основном находятся в подкожном слое зерна, тогда как белки, жиры, энзимы и минеральные соли – в поверх-



ностных слоях. Следовательно, чем ближе к середине, тем их меньше, а крахмала, соответственно, больше. Культурные зерновые злаки, как известно, обычно делятся на две большие группы: хлебные злаки, куда относятся в первую очередь пшеница, рожь, ячмень, овес; и просовидные, в состав которых включают традиционно рис, кукурузу, просо, сорго и т. п. Считается, что пшеница и ячмень содержат в своем составе более слабую энергию по сравнению с другими злаками. Исходя из этого, пшеницу, как правило, специалисты-диетологи рекомендуют употреблять весной и осенью, так как именно в эти периоды годовичного цикла человеческий организм не испытывает нужды в достаточно объемном количестве внутреннего тепла. А вот в холодный и голодный зимний период выбор должен пасть на более «теплые злаки», в числе которых можно назвать гречиху, овес и рожь. Однако чтобы достигнуть желаемого идеального пищеварения злаки, напомним, лучше всего употреблять цельными, так как благодаря разнообразным способам обработки цельного зерна снижается его исконная природная энергетика, хотя, надо отдать ей должное, не так сильно как в случае с обдирным {Обдирное зерно – зерно, освобожденное от оболочек и зародыша} зерном. Для большего эффекта блюда, приготовленные из цельных злаков, в обязательном порядке нужно включать в ежедневный рацион. Конечно, при их приготовлении не надо забывать о выборе наиболее оптимального способа приготовления, а также о сочетаемости

ряда продуктов со злаковыми, так как от этого напрямую зависит сохранение изначальной теплотворной способности зерна. Согласно теоретическим основам рационального питания наилучшие результаты сохранения всего необходимого спектра энергетической и питательной полезности злаковых культур достигаются при сочетании этих продуктов с другими плодами, под которыми, как правило, подразумеваются фрукты, орехи, овощи и ягоды. Есть даже неопровержимые доказательства достижения положительного эффекта при употреблении смеси из вышеназванных продуктов питания людьми, подверженными различным расстройствам пищеварения. Хотелось бы еще несколько слов сказать о кашах. Как известно, уже давно каши традиционно считаются неотъемлемой частью нашего стола. Но кто, употребляя их в ежедневном меню, задумывался о том, что же полезного приносится в наш организм благодаря этому исконному продукту питания самых разнообразных стран и континентов? И как, на самом деле правильно их нужно употреблять и готовить? Ведь как это не покажется странным, очень часто мы готовим их совершенно неправильно, и тогда они нередко теряют часть своих драгоценных витаминов и микроэлементов, благодаря которым так ценны. И зачастую нелюбовь к кашам из подсознательной, рождаемой насильным вживлением в детский возраст, переходит в стабильную неприязнь во взрослом. А ведь из круп кроме приевшихся банальных каш и супов можно приготовить более разнообразные блюда,

одновременно питательные и полезные, потакающие самым изысканным вкусам и пристрастиям. Речь здесь в первую очередь должна идти о разнообразных котлетах, запеканках, оладьях, пудингах и т. д. Об этом мы еще поговорим более подробно. А ко всему вышесказанному еще хотелось бы добавить несколько реплик по поводу легкой усвояемости и питательности круп, здесь обычно выделяют манную, рисовую и овсяную, которые должны стать неотъемлемыми продуктами ежедневного рациона детского и диетического питания. Ведь в составе круп, как мы помним, содержится большое количество белка, крахмала, а также огромное многообразие витаминов. Поэтому мы поговорим более подробно о каждом из вышеперечисленных злаковых растений, а также о крупах из них и других полезных производных.

Наиболее распространенным продуктом из всех злаковых хлебных культур считается **овес**. Он также принадлежит к числу самых популярных лечебных злаков. Оказывается, еще Гиппократ в свое время говорил о его оздоровительных свойствах и даже давал советы по употреблению лечебного овсяного напитка, предлагая пить его в качестве чая. То же касается и представителей тибетской медицины, которые всегда с большим уважением относились к овсу как лечебному средству. Они считали, что человек, питающийся овсом, на долгие годы сохраняет здоровье и счастье. Не обошли своим вниманием данное растение и древние германцы, скандинавы и галлы. У них он вообще считался основ-

ным растением для приготовления хлеба. А вот питающиеся продуктами из овса шотландцы и шерпы считаются самыми здоровыми и выносливыми людьми Европы. Рассказывают, что шерпы – проводники и носильщики грузов многочисленных альпинистских экспедиций в Гималаях питаются в повседневной жизни главным образом жареным овсом, а при очередном восхождении на горы исключительно им. Даже на страницах «Летописи временных лет» XII века есть упоминание об овсяных киселях, считавшихся с тех стародавних времен изысканным лакомством благодаря своему своеобразному слегка кисловатому вкусу, а также завидной сытности. Современные медики доказали полезность их употребления при пониженной кислотности желудка, при запорах и вздутиях кишечника. Кстати, если уж речь зашла об овсяном киселе, который традиционно ставился на закваске, а потому действительно был довольно-таки кислым, именно благодаря ему и его, так называемой, «кисlosti» пошло общее название всех других киселей как традиционного блюда русской праздничной кухни. Наши предки, однако, пили или даже скорее ели очень густые кисели. В остывшем виде они становились такими плотными, что их нередко приходилось резать ножом. Возможно, именно с этих пор появились в русском народном фольклоре «кисельные берега» молочных рек. Кроме овсяного киселя известен другой древнерусский напиток – овсяной квас. Он не менее полезен для здоровья человека. Вообще же оба напитка принад-

лежат к группе продуктов одновременно кисломолочного и дрожжевого брожения, что делает их неповторимо уникальными и ценными по целебному воздействию на организм человека. Жаль, что современные хозяйки вслед за пищевой промышленностью перешли исключительно на фруктово-ягодные кисели. А ведь содержащиеся в этих напитках дрожжи обогащают их витаминами, ферментами и аминокислотами, а кисломолочные бактерии помогают регулировать состав микрофлоры кишечника: обогащают полезными кисломолочными бактериями и подавляют вредные, болезнетворные. Однако, если сравнивать вышеперечисленные напитки из овса с пивом, как представителем чисто спиртового брожения; с кефиром и простоквашей, как с кисломолочными продуктами; с кумысом, как продуктом и кисломолочного, и дрожжевого брожения, то выясняется, что напитки из овса являются напитками с высоким содержанием пищевых волокон, которые и являются основным источником энергии для собственных бифидобактерий человеческого организма. А содержащиеся в пищевых волокнах пектин и клетчатка в свою очередь способствуют подавлению в кишечнике различных гнилостных процессов путем впитывания в себя вредных веществ. Кроме того, они участвуют в скорейшем заживлении слизистой оболочки кишечника. Если говорить о содержании в нем белков и аминокислот, то картина будет выглядеть таким образом: в овсе большое количество так необходимого человеку белка (18 %), а также множество

незаменимых аминокислот и крахмала (до 40 %). Также для овса характерно наличие значительно большего количества железа по сравнению с другими злаками. Кроме того, в нем много фосфора, калия, серы, кремния, есть магний, марганец, хлор, никель, цинк, фтор, йод и другие минеральные вещества. Богат овес и на эфирные масла, камедь, а также на провитамин А, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, К, Е. Считается, что это растение незаменимо для больных, страдающих сахарным диабетом, так как в оболочке его зерен находится вещество, помогающее снижать уровень сахара в крови. А что касается непосредственно крупы из овса, то она богата биотином – витамином Н. Как известно, при дефиците этого витамина в организме человека, как правило, ухудшается аппетит, появляется слабость, вялость, сонливость, возникают боли в мышцах, кожа начинает шелушиться и воспаляться, возможно также выпадение волос. Поэтому польские диетологи и косметологи настоятельно рекомендуют обязательно вводить в рацион взрослых и детей «кашу красоты», которая действительно поможет всем быть здоровыми и красивыми. Кстати, в древние времена у многих народов нашей планеты существовала традиция использования «овсяного молочка» вместо отсутствующего материнского молока при вскармливании грудных младенцев. И это неспроста, так как современными опытами было подтверждено, что по своему составу после винограда овес – наилучшая замена женскому молоку. Ко всему прочему, и самой женщине после родов, как

и остальным людям, истощенным какой-нибудь тяжелой болезнью, а также хилым и немощным детям чрезвычайно полезно употребление овсянки с ее отличной восстановительной силой. Рассказывают, что известный французский врач Жан де С. Катерин применял овсянку в качестве лечебного средства 3 раза в год курсом по 2 недели: весной, летом и осенью. Его методика состояла в приеме 2 стаканов натощак, 2 стаканов за 2 часа до обеда и 2 стаканов через 3 часа после обеда. В результате этот человек прожил 120 лет! Позже этот способ лечения и профилактики болезней был позаимствован английским врачом Р. Лиовером, который практически всю свою долгую жизнь хранил его в строжайшем секрете. И только достигнув возраста 90 лет, достигнув пика своей блестящей долголетней практики, он открыл широкой публике свой рецепт долголетия. Кроме того, все диетологи мира советуют использовать в пищу именно овес, так как благодаря сбалансированному соотношению в своем составе белков, жиров и витаминов группы В он является наилучшей кандидатурой на звание «самого диетического хлеба». Также разнообразные овсяные блюда рекомендуется использовать в рационе пациентов после тяжелой болезни, так как они отлично помогают восстановить силы. В рацион детского питания врачи советуют включать овсяную кашу с медом, особенно ее рекомендуют детям, идущим на поправку. Известно и такое свойство овса, как помощь в выведении различных ядов из организма. Особенно, если диагностирует-

ся отравление свинцом, ртутью или грибами. Как правило, из овса традиционно готовят овсяную крупу, овсяные хлопья, толокно и овсяную муку. Овес в любом виде оказывает влияние на организм человека как общеукрепляющее средство, а также положительно влияет на кроветворение и нормальный обмен веществ, способствует повышению иммунитета и усилению других защитных функций организма. А вот специально приготовленный овсяной отвар приходит на помощь при различных аллергических заболеваниях, так как способствует ослаблению кожного зуда. А суп из овсяных круп ко всему прочему способствует лечению золотухи у детей. К тому же блюда, приготовленные из овса, как правило, образуют слизистые отвары, обладающие таким обволакивающим действием, благодаря которому они способствуют защите поверхности желудка от действия непереваренной пищи и к тому же обладают хорошей усвояемостью. Этот отвар является эффективным средством регулирования работы кишечника, как в случае запоров, так и в случае поносов. Ряд проведенных исследований показал благотворное влияние овса на клетки печени, в которых достигается эффект увеличения количества гликогена и уменьшения содержания жироподобных веществ, что в целом становится показателем улучшения работы этого органа, а также поджелудочной железы. Наличествуют в овсе такие ферменты, которые помогают оптимальному усвоению жира в кишечнике, усвоению углеводов, и к тому же благотворно действуют на



деятельность щитовидной железы. А вот знаменитые в советские времена овсяные хлопья «Геркулес» недаром заслужили свою репутацию. Они являются отличным источником кальция и фосфора, их нередко включают в рацион больных туберкулезом, а также рекомендуют употреблять при различных отклонениях, связанных с нарушениями обмена веществ в костях и при переломах. Как известно, хлопья «Геркулес» – идеальный энергетический и диетический завтрак. Однако как это всегда бывает, не все так гладко. Оказывается, овес, сваренный без добавления масла, несколько тяжел для желудка, поэтому дает закрепляющий эффект, усиливающий газообразование. Для нейтрализации этих негативных свойств можно добавлять в овсяные блюда в зависимости от вкусовых приоритетов либо масло, либо лимон, либо разнообразные сласти.

Для маленьких детей необходимо готовить овсяную кашу по специальному рецепту. И отличие от «взрослой» каши должно состоять не только в способе приготовления, но и в выборе вида крупы для детской каши. Так, она должна быть приготовлена из дробленного, нецельного или молотого овсяного зерна, иначе называемого толокном.

Как известно, для приготовления пищи используется разновидность посевного овса, которая имеет тонкую серебристую оболочку. Именно из этой разновидности и готовят, в основном, овсяную крупу, хлопья, толокно и муку. Кстати, что касается овсяных хлопьев, то надо знать, что при

изготовлении они подвергаются паровой обработке и тепловой сушке, поэтому при дальнейшем использовании блюд из овсяных хлопьев тепловую обработку было бы неплохо исключить вообще. Собственно, хлопья можно просто-напросто замачивать в воде или молоке, или же запаривать, что означает в кулинарном производстве – заливать кипятком. Толокно полезно использовать для приготовления оладий и блинов. Из овса также получается отличный лечебный суррогатный кофейный напиток.

# 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.