

Чарівні властивості бідної багатой гречки

Автор: Сімейний лікар Тетяна Андрущенко.
18.06.2011 21:15



Цікаво, що все найбільш корисне міститься в доступних для нас продуктах харчування. Але нас, чомусь, тягне на смачненькі делікатеси, хоча здоров'я - ось воно, поряд.

Цю рослину, що належить до злакових, називали в минулі часи «хлібом бідняків». Вона любить мізерні піщані ґрунти, щоб вижити, їй доводиться прикладати чималі зусилля, концентруючи в своїх зернах особливі рослинні речовини і перш за все рутин.

Батьківщина гречки, мабуть, Азія. Трикутні темно-коричневі зернятка дуже смачні. Не дивлячись на свою невибагливість, гречка дуже чутлива: вона майже не переносить хімічних добрив і дає хороші урожаї тільки на чистих ґрунтах.

Навряд чи який-небудь ще продукт харчування так недооцінювався багато десятиліть, як гречка. Адже коріння гречки витягує для нас з ґрунту і накопичує в плодах дорогоцінну поживну речовину – рутин. Коли під шкірою утворюються найтонші крововиливи, це означає, що і всередині у нас лопаються дрібні судини. І тут на допомогу приходить рутин. Без флавоноїдів (захисних рослинних речовин), таких як рутин, кровеносні судини в сполучних тканинах стають крихкими, пористими, втрачають еластичність, розширюються, і плазма крові проникає в прикордонні тканини. Наслідок: крововиливи і набряки. Рутин швидко ущільнює стінки судин і сполучну тканину, зупиняє кровотечі, чинить профілактичну і лікувальну дію на вени, наприклад при варикозному розширенні вен, геморої тощо. Крім того, рутин володіє й іншими лікувальними властивостями. У всій природі, від найдрібнішої комахи до нас, людей, такі флавоноїди, як рутин, захищають живий організм від бактерій. Тільки вони повинні знаходитися вже в клітині, щоб захистити вітамін С, що поступив туди, від окислення.

Гречка – дуже лужний продукт харчування, і цим він дуже добре сприяє регуляції кислотно-лужного балансу організму.

[Гречка достатньо калорійна](#) (у 100г - 350 ккал), вона забезпечує нас вітамінами групи В, а також кальцієм, солями фосфору і калієм. Значний в ній і вміст високоцінних ненасичених жирних кислот.

Вживання їжі, приготованої з гречаної крупи, допомагає організму краще засвоювати цукор і знижувати рівень холестерину в крові.

З лікувальною метою використовують не тільки насіння, але і квітучі верхівки. Рослина протипоказана при підвищеній здатності згущуватися крові. При регулярному споживанні

Чарівні властивості бідної багатой гречки

Автор: Сімейний лікар Тетяна Андрущенко.
18.06.2011 21:15

гречана крупа ущільнює судини і навіть трохи звужує їх. Внаслідок цього може трохи підвищуватися тиск. Людям з підвищеним тиском не варто їсти її щодня.

Гречка володіє, протизапальною, антисептичною, пом'якшувальною дією. Настій квітучих верхівок гречки використовується для попередження крововиливу в мозок, серце, слизисту оболонку. У народній медицині настій рекомендують як відхаркувальний засіб при бронхіті, сухому кашлі.

Гречка також рекомендується при захворюваннях підшлункової залози, цукровому діабеті, атеросклерозі, імпотенції, відсутності лібідо, ревматичних захворюваннях, артриті, різних запальних процесах. Рослину приймають всередину при деяких інфекційних захворюваннях (скарлатині, висипному тифі), при анемії, променевої хворобі, поразці судин в період променевої терапії.

Приготування настою: 1 ст. ложку квіток залити стаканом кип'ятку, настояти 30 хвилин, процідити перед вживанням, приймати 3 рази на день після їжі.

Крупа і круп'яні вироби – наші головні постачальники енергії. Оскільки 60% загального надходження енергії, потрібної для нашого тіла, повинні складатися з вуглеводів або з крохмалю, то зернові продукти складають основу нашого харчування. І ті, хто відмовився від м'яса зовсім або вирішив зменшити його споживання, повинен шукати в зернових оптимальну заміну, яка до того ж дасть багато важливих поживних речовин.

Гречку, як і інші зернові, можна приготувати по-різному, використовуючи її для простого гарніру або як вишукану страву чи десерт: каша, мюслі, оладки, млинчики, хліб, здобну випічку, супи, закуски.