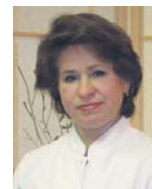




«Хлеб да каша – пища наша», – говорили когда-то на Руси. А как говорили, так и питались от пеленок до седой бороды. И при этом во все времена русские люди показывали свою особенную выносливость, силу и сообразительность. Сегодня многие секреты такой простой, но здоровой жизни открываются заново.

ЛЬНЯНАЯ КАША – КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ



О. ПЕРЕВАЛОВА,
врач-диетолог,
действительный член
Национальной ассоциации
диетологов России

Вероятно, среди современных людей найдется не очень много тех, кто любит каши. Вспоминается пришедшее к нам из кинематографа убеждение о повальном увлечении англичан овсянкой, что, кстати, является мифом. Кто хотя бы раз бывал в Англии, знает, что традиционный английский завтрак с овсянкой ничего общего не имеет. Однако, несмотря на непривлекательный вид упомянутой овсянки, о ее пользе для организма человека известно всем. Многие люди, особенно семьи, где есть дети, регулярно употребляют каши из привычных нам круп: гречневой, овсяной, пшеничной, кукурузной, а также пшеница и риса. Но до сих пор мало кто знает, что можно приготовить кашу из льна.

По многим показателям семена льна превосходят ценность семян сои как продукта питания. Сравнительные данные убедительно отражают пищевое превосходство льна, что побудило некоторые страны к вытеснению сои из продовольственной сферы и замене ее льном.

Семена льна вновь начинают играть все большую роль в питании населения во всем мире. Например, в Канаде принята Национальная программа, рассматривающая лен как стратегический ресурс оздоровления граждан. Согласно этой программе наряду с широким использованием льняного масла рекомендовано включать в хлебобулочные изделия до 12% семян льна как источника растительного белка и клетчатки. Употребление хлеба с 20%-ной добавкой льна приводит к тому, что обычный после приема пищи подъем уровня сахара в крови на 28% ниже, чем при использовании хлеба без добавок. Льняная каша уменьшает зависимость больных диабетом от инъекций инсулина.

Семя льна благодаря большому содержанию слизи оказывает смягчающее, обволакивающее действие, защищает от раздражения воспаленную слизистую пищевода и желудочно-кишечного тракта, не позволяя токсинам проникнуть в организм, устраняя общую интоксикацию. Семена льна способствуют опорожнению кишечника, что важно при запорах и при ожирении. Это сильный сорбент, отличающийся от других тем, что он не разрушает клетку.

Лен обладает уникальным свойством переводить жизненно необходимый элемент селен в легкоусвояемую форму. Организм получает для себя селен в нужных количествах, без передозировки. Это свойство очень важно,

так как при использовании других селеносодержащих препаратов возможна передозировка, что приводит к нежелательным последствиям. В нужных количествах селен не только выводит избыток мышьяка, ртути, свинца и кадмия, но и помогает нормализовать ряд важных функций, например улучшает зрение, мышление, сообразительность и обучаемость.

Именно состав льняного семени определяет высокую пищевую ценность этого продукта. В сухой массе льняной муки 30% – это белок, причем белок имеет богатый состав незаменимых для человеческого организма аминокислот. Важно и то, что льняному семени, употребляемому в пищу, не требуется предварительная термическая обработка (обычная варка), его белок обладает высокой биологической активностью и хорошо усваивается организмом. Для сравнения – в привычных нам крупах содержание белка 8-10%, поэтому льняная каша может стать спасением для людей, которые мало употребляют белковых продуктов, особенно мяса, постоянно или во время поста. Зато потолстеть от такой каши просто невозможно. Содержание углеводов в ней всего 10%. Для сравнения – в той же овсянке углеводов 62%. Кроме того, в льняной каше содержатся жиры, это прежде всего жирные кислоты ряда омега-3, которые другим путем можно получить только из рыбы.

Ежедневное употребление льняного семени в пищу укрепляет иммунитет, улучшает самочувствие и предотвращает большое количество различных заболеваний. Лен является «чемпионом» среди продуктов с антипаразитарными свойствами. Семена льна губительно действуют на все виды гельминтов (глистов). Для достижения стойкого оздоравливающего эффекта человеку весом 70 кг необходимо употреблять не более 20 г льняного семени в сутки.

Каша является более вкусным продуктом, а также имеет меньшее количество калорий, чем традиционный лен из-за обезжиривания и удаления характерного остаточного вкуса. Такой способ обработки семян увеличивает экстракцию пищевых веществ и делает приготовление каши более простым.



Вкус каши можно разнообразить, добавляя молоко, йогурт, мед, травы, плоды или растительные соки и даже куриный бульон.

Классическое приготовление каши: заварить 1-2 столовые ложки каши большим стаканом доведенного до кипения молока, тщательно перемешать, разбивая комочки, до однородного состояния.

Натуральная льняная каша содержит в среднем льняного масла до 12%, клейковины и клетчатки – до 12%, углеводов – до 10%, белков – до 34% (18 аминокислот из 21 имеющейся у человека, в том числе все 9 незаменимых аминокислот, которые не синтезируются в организме), ферменты, витамины (А, Е, В₁, В₃, В₆, В₁₂), микро- и макроэлементы: калий, кальций, магний, фосфор, железо, медь, цинк, марганец, бор, хром, натрий.

Благодаря столь богатому составу каша оказывает самое разнонаправленное воздействие на различные органы и системы организма. Клейковина и клетчатка в воде превращаются в высоковязкую и волокнистую смесь, которая успокаивает естественным способом влияние факторов, раздражающих слизистые оболочки желудочно-кишечного и дыхательного канала. Льняная слизь покрывает тонким слоем слизистую оболочку пищевода и желудка, предохраняя их от раздражения. Это особенно важно при язве желудка, которая обычно сопровождается повышенной секрецией желудоч-

ного сока. Слой слизи удерживается довольно долго, оказывая защитное и успокаивающее действие при воспалении пищевода, гастритах, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, колитах, при хронических холециститах, геморрое, пищевых отравлениях.

Легкопереваримый льняной белок за счет скорости его усвоения под влиянием пепсина и трипсина, при добавке каши к молочному белку делает полученный состав аминокислот близким идеальному. Белок льна богат основными аминокислотами, которые должны быть в питании человека, недостаток которых может быть причиной много-



численных дисфункций в организме. По сравнению с другими маслосодержащими семенами белок льна содержит существенные количества триптофана и основных аминокислот, недостаток которых может затрагивать зрение и может быть причиной кожных болезней. Поэтому льняная каша благоприятно влияет на кожный и волосяной покров.

Неоценима польза льняной каши в различные периоды жизни женщины. Она способствует нормальному росту и развитию плода, увеличивает отделение молока у кормящих матерей. Льняная каша сводит к минимуму дискомфорт во время менопаузы, уменьшает боли в костях, способствует снижению раздражительности, беспокойства. В значительной степени это обусловлено тем, что льняные семена являются источником фитоэстрогенов (женских половых гормонов растительного происхождения).

У мужчин употребление льняной каши увеличивает выработку тестостерона, мужского полового гормона, что положительно влияет при лечении нарушений половой функции, стимулирует сперматогенез, улучшает эрекцию и вследствие этого эффективно при импотенции.

Льняная каша в ряде случаев защищает организм от вредных последствий радиационного облучения, способствует выведению из организма радионуклидов при радиационном заражении.

Можно перечислить еще уйму полезных свойств льняной каши, но лучше один раз попробовать, взять на вооружение и больше никогда от нее не отказываться. Это действительно кладовая здоровья.