



ПШЕНИЦАТА –ХРАНАТА И ЛЕКАРСТВОТО НА ПРИРОДАТА

Николай Ценов и Тодор Губатов

Агроном I Холдинг, Добрич

Пшеницата е една от най-древните земеделски култури на планетата. Тя се използва за храна от десетки хиляди години. За обикновения човек на земята тя е основна храна, която се среща в хиляди разновидности от блюда и изделия според региона и традициите на хората. През последните няколко години пшеницата бе атакувана агресивно поради зачестилите алергии и други заболявания, които постоянната и консумация уж „предизвиква“. Многократно сме писали в отговор на тези тежки нападки. Този материал съдържа информация за пшеничното зърно, която е твърде малко позната на съвременния динамичен човек, докато е здрав. Почти всички заболявания, които се преписват на употребата на пшеница за храна са свързани не със зърното като биологичен продукт а със „съвременни“ технологии при прибиране, съхранение, мелене и технологична преработка в хранителни продукти. Тук ще се спрем на хранителната стойност на пшеницата, която е свързана с консумация на храни, получени от цяло зърно (пълнозернести брашна), което е малко позабравено от масовия потребител от пшеничните храни познание.

Пшеницата е най-разпространената в света житна култура. В течение на хилядолетия, тя се е оформила като успешна и устойчива зърнена култура, поради което днес се отглежда в безброй страни на света. Постоянното търсене на изделия от тази култура се дължи на изключителното изобилие от вещества в зърното, които имат преки ползи за здравето. Тези ползи са не само за човека, но и за редица домашни животни, които отглеждаме също за храна. Като основна храна, пшеница играе жизнено важна роля в глобалната продоволствена сигурност, осигурявайки 20 на сто от общата сума на калории и протеин консумирани в света.

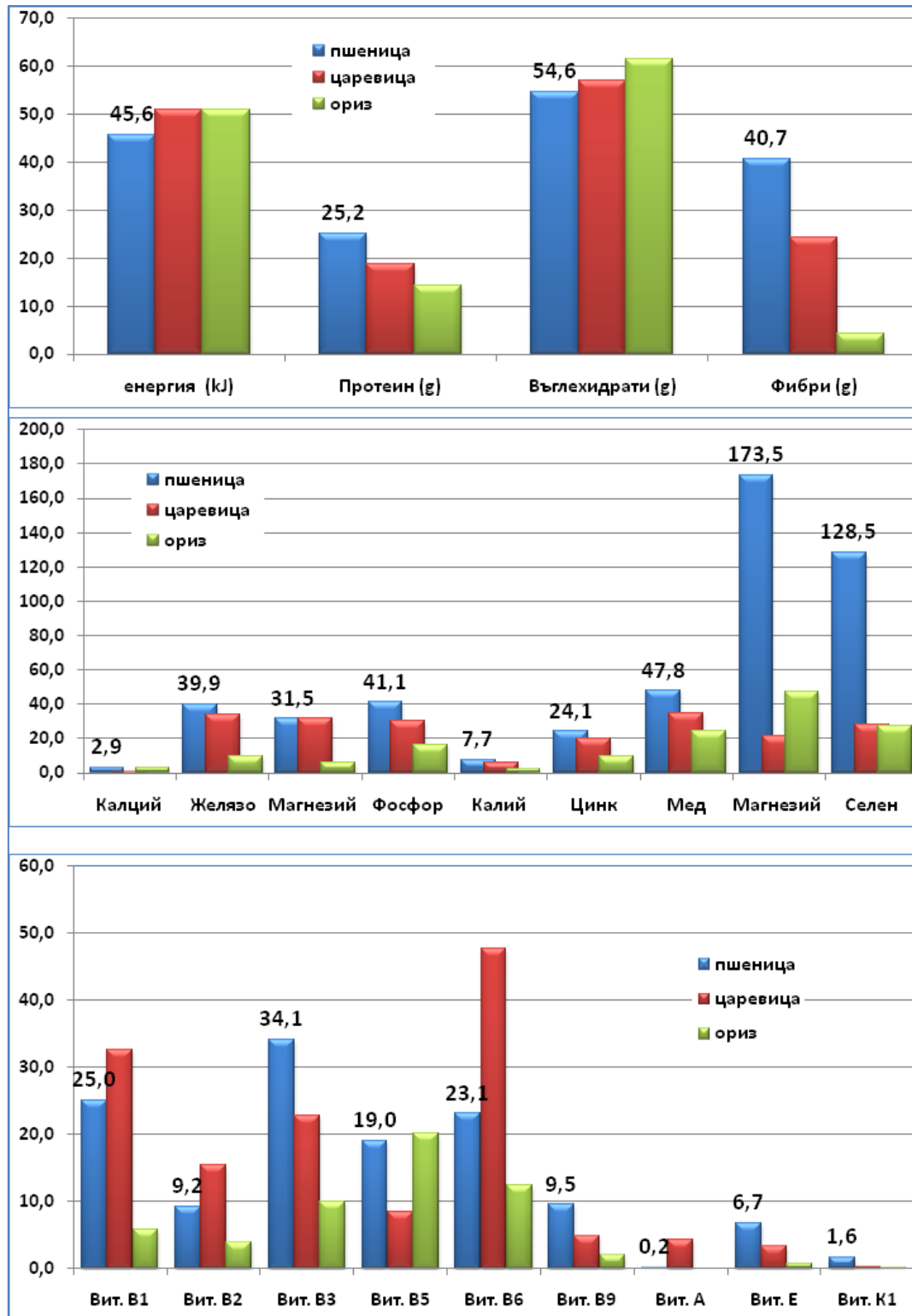
През последните няколко години "Без глутен" компанията се превърна в голяма машина за пари от хранително-вкусовата промишленост. Според официални данни в САЩ продажбите са се увеличили 63 % от 2012 до сега. Продажбите на дребно на храни без глутен в САЩ се оценява на \$ 12,2 милиарда през 2014 г., а до 2020 г. на пазара се очаква да бъде на стойност \$ 24 млрд. Всичко това кара преработвателните компании да карат масовия потребител да „преосмисли“ значението на пшеницата като храна. Тази тотална манипулация накара хората да мислят, че пшеницата е вредна за здравето. В същото време в бедните държави около 300 млн. души страдат от хроничен ежедневен глад, точно поради силен недостиг на зърно (пшеница или ориз).

Огромното разнообразие от хлебни и макаронени изделия, бисквити, гевреци, сладкиши, кифли и питки са само няколко общи примери за пшенични храни. Пшеница се смята за един от най-полезните хранителни продукти, защото осигурява богата и балансирана на хранителни вещества храна.

Многобройни изследвания отдавна вече са доказали, че пшеницата е изключително полезна за здравословен начин на живот. Консумацията и намалява значително опасността от сърдечни заболявания, поради сравнително ниското и съдържание на мазнини. Тя също регулира нивата на кръвната захар при диабетици. Пшеничното зърно е в състояние да ви осигури една огромна енергия благодарение на всички части на своето зърно, включващо трици, зародиш и ендосперм. Все пак, ако искате да получите максимална полза от пшенични продукти е препоръчително да се избере пшенични продукти, които са направени с пълно зърнесто пшенично брашно, а не широко разпространените на пазара типове брашна.

Ползите за здравето на пшеница в голяма степен зависят от формата, в която се консумира. При смилане на зърното обикновено около 40 %, от външният кафяв слой (трици) технологично се отстранява. В резултат на това се получава обичайните типове пшенично брашно. В процеса на смилане повече от половината от витамин В1, В2, В3, Е, калций, фосфор, фолиева киселина, мед, цинк, желязо и

фибри са безвъзвратно загубени. Всички хранителни продукти, получени на базата на цялото зърно, имат значително по-висока хранителна стойност от тези получени от брашно, дори да е от най-качественото от тях. Това се дължи на различните вещества които са установени в различните части на зърното – едносперма, зародиша и семенната обвивка. Именно за тези вещества става реч в този материал и това срещу какви групи заболявания и здравословни проблеми може да се противопоставим при хранене.



Фигура 1. Хранителна стойност на цялото зърно спрямо другите основни житни култури

През последните години, на хранителната стойност на пълнозърнестите брашна се обръща особено внимание от все по-голям кръг от потребители. Точно като в цялото зърно и пшеничният зародиш е богат източник на хранителни вещества. В него има изобилие от витамини и минерали, той е особено богат на витамин Е и притежава витамини като тиамин, фолиева киселина, витамин В6 и минерали като манган, магнезий и цинк. Маслото, което се съдържа в него подобрява физическата сила и усилва имунната система при системна консумация.

Пшеницата е богата на каталитични елементи, минерални соли, калций, магнезий, калий, сяра, хлор, арсен, силиций, манган, цинк, йодид, меден, витамин В, витамин Е. Именно това изобилие от хранителни вещества е причина тя да бъде най-масово използвана като основа във всяка диета или здравословна схема на хранене (фигура 1).

Здравословни проблеми като анемия, недостиг на минерали, камъни в жлъчката, рак на гърдата, хронично възпаление, затлъстяване, туберкулоза, проблеми с бременността и кърменето се решават положително чрез консумация на храни от пълнозърнесто брашно. Пшеницата също се препоръчва за лечение на стерилитет. Тъй като в покълналите пшенични зърна се съдържат от 2 - 3 пъти повече витамин В, отколкото обикновена пшеница то те се използват за лечение на стомашно-чревни заболявания, кожни заболявания, респираторни заболявания и сърдечно-съдови заболявания. Пшеницата може да помогне за регулация на баланса на холестерола и защита на сърцето. Съдържанието на отделните хранителни вещества на пшеничното зърно може да се видят на фигура 1. Там всички цифри показват % от необходимата дневна дажба на човек, която се съдържа в 100 зърна. В сравнение с другите най-масови култури: ориз и царевица, ясно се вижда огромното предимство на пшеницата по протеин, фибри, желязо, фосфор, магнезий, селен, витамин Е и др. Ето някои основни за здравето предимства от храненето с пълно зърнести пшенични продукти:

1. Подобрява метаболизма на тялото: Пшеницата има естествената способност да контролира теглото на всеки, но тази способност е по-силно изразена при жените. Тези от тях, които консумират пълнозърнести продукти в продължение на дълги периоди, си поддържат по-лесно телесното тегло относително постоянно, отколкото при консумация на други храни. Наситените и транс мазнини увеличават шансовете за сърдечно-съдови заболявания, докато омега-3 мастните киселини в зърното намаляват риска от сърдечно-съдови заболявания. Пълнозърнестите храни са изключително ефективни при пациенти с метаболитни нарушения. Общи видове метаболитни синдроми включват затлъстяване, известно като "крушовидно" тялото, високи триглицериди, високо ниво на „лош“ холестерол и високо кръвно налягане. Пшеницата предпазва от всичко това. Лекарите препоръчват яденето на пълно зърнест хляб и други храни, богати на фибри. По-голямата част от фибрите в него работят, за да помогнат на храносмилателния процес в организма и подобряване на метаболизма му като цяло.

2. Предотвратява диабет тип 2: Пшеницата е богата на минерала магнезий, който действа като активатор на повече от около 300 ензими. Те са свързани с функционална употреба на инсулин и концентрацията на глюкоза в човешкото тяло. Редовна консумация на пълнозърнест пшеничен хляб способства за здравословен самоконтрол на кръвната захар. Хората, които страдат от диабет са в състояние да запазят нивата на захарта под контрол чрез замяна на ориза с пшеница в диетата си.

3. Намалява хронично възпаление: Съдържанието на бетаин от пшеница е това, което помага за предотвратяване на хронично възпаление. Бетаинът обикновено се намира в пълнозърнестите, цвекло и спанак. Възпалението е ключов елемент в повечето видове ревматични болки и някои ревматични заболявания. Консумацията на бетаин засяга редица аспекти на биохимията на нашето тяло (вит. В12), която осигурява по-малък риск от хронично възпаление и други заболявания като остеопороза, болест на сърцето, болест на Алцхаймер и диабет тип 2.

4. Предотвратява отлагане на жлъчни камъни: В САЩ е доказано, че хляб и зърнени храни, направени от пълнозърнесто брашно помагат на жените да избегнат камъни в жлъчката. Пълнозърнестото брашно е богато на неразтворими фибри и осигурява бърз и плавен преход през стомашно-чревния тракт и намалява секрецията на жлъчни киселини. Тяхното прекомерно отделяне е основна причина за образуването на камъни в жлъчката. По-голямата консумация на пшеница повишава инсулиновата чувствителност и по този начин се намаляват триглицеридите или мазнините в кръвта. Подобен на пшеницата е ефектът от консумация на неразтворими фибри чрез ядене на корите на плодове и листата на зеленчуци като краставици, домати и тикви, ягоди, ябълки, круши. Фасулът също осигуряват подобно количество неразтворими и разтворими фибри.

5. Здравословен начин на живот: Около 100 гр. Зърно са достатъчни на ден за човек, за да живее по-дълго и да бъде здрав. Когато се поддържа диета с богати на фибри от пшеница хляб и хлебни храни, високото съдържание на трици, предотвратява проблеми като болки на корема, метеоризъм, гадене и запек при консумация след кратко време.

6. Стомашно здраве на жените: Пшеницата действа като анти-канцерогенно средство, особено при жените. Пшеничени трици повишават метаболизма на естрогена, който предпазва от рак на гърдата. В едно проучване на жени във възрастова група от 40-50 г, консумация на три-четири богати на фибри пшенични кифли на ден предизвикват намаляване нивата на кръвния естроген от 17 % само за 2 месеца. Другата група от жени, които ядат царевични трици не показва подобен резултат. Проучванията казват, че ако се консумира около 30 грама пшеница дневно е достатъчно за да се намалят рисковете от рак на гърдата няколкократно. Пшеничени трици намаляват значително секрецията на жлъчна киселина и бактериални ензими, като по този начин намаляват шансовете за рак на дебелото черво. Ако си включите хляб, тестени изделия или зърнени храни с триците в ежедневната си диета, тези заболявания ще бъдат напълно избегнати.

7. Предотвратява астма в детството: Около 6-7 % от хората в света страдат от някаква форма на астма. Пълнозърнестите храни и риба в диетата могат да намалят шансовете за астма още от детството. Международни изследвания на алергии и астма при децата доказват, че чрез базирана на пшеница диета, вероятността за развитие на астма се намалява почти с 50 %. Бронхиалната хиперреактивност е ключовият фактор, който предизвиква астма. Това състояние се характеризира със стесняване на дихателните пътища. Децата, които ядат жито и риба в големи количества не страдат от такива заболявания. Съдържащите се в зърното магнезий и витамин Е също допринасят за намаляване на заболяването от астма.

8. Подобрява сърдечно-съдовата система: Пшеничното зърно се очаква да е първостепенен елемент в диетата на една жена след менопауза, така че да се избегнат сърдечно-съдови проблеми. Дневният прием изцяло на зърнени култури е най-добрият начин да се избегнат тези заболявания. Лекарите предписват пълно зърнеста пшеница като диета за жени, които с високо кръвно налягане, висок холестерол, или други признаци на сърдечно-съдови заболявания. Подобен вид диета забавя значително развитието на атеросклерозата, намалява плаките в артериите и кръвоносните съдове и води до намаляване на честотата на инфаркти и инсулти.

9. Предпазва от сърдечни кризи: Сърдечна недостатъчност е основна причина за хоспитализация и смърт на възрастните хора. Пълнозърнестите продукти и диетични фибри са показали значително намаляване на нивата на кръвното налягане и на възможностите за сърдечен удар. Наличните витамини, в пълнозърнестите пшенични храни, в съчетание с плодове и зеленчуци са изключително важни за поддържане на здравето при старите хора.

10. Пшеничният "зародиш". Той е богат на важни витамини от група В, като фолиева киселина, тиамин и витамин В6, както и на минерали, като магнезий, цинк, желязо и манган. Зародишът има високо съдържание масло, а високото количество на витамин Е, който е мощен антиоксидант, помага за защита на маслото в него от гранясване. Витамин Е функционира по същия начин, както мастно разтворим антиоксидант в човешкото тяло, където помага за защитата от съдържащите мазнини вещества, включително клетъчни мембрани, мозъчни клетки и мастни молекули, такива като холестерол или свободни радикали. Той предпазва не само всички клетъчни мембрани от повреда, но също така е важен за функцията на имунната система, предотвратяване на рак и контрол на кръвната глюкоза при здрави индивиди и при диабетици.

В заключение може да се каже, че пшеницата е изключителен природен продукт. В нейното зърно се съдържат жизнено важни за човешкия и животински организъм енергетични вещества, минерални соли, макроелементи и витамини, което позволява без опасност за здравето то да бъде консумирано ежедневно. Пълно зърнестият вариант на брашното е най-здравословната пшенична храна като комплекс, защото е достатъчна като храна и енергия, самостоятелно. Изключително полезно е използването на покълнало пшенично зърно, в дневна доза едва 100 гр., която е напълно достатъчна за нормален здравословен начин на живот.