



Маковое семя

Общее описание

Маковое семя – это семена однолетнего травянистого растения, крупного, маловетвистого, достигающего в высоту 100-120 см. Существует много видов этого растения, однако главное место среди них занимает так называемый снотворный или опиный мак. Плодами

мака являются маслянистые и довольно мясистые семена 1-1,5 мм в диаметре.

Древние шумеры использовали семена в пищу в 4-3 вв. до н.э. Древние египтяне, греки и римляне использовали его, как снотворное средство. Еще семена мака находили при раскопках построек времен неолита на территории современной Швейцарии. На основании этих находок ученые сделали вывод, что мак снотворный является одним из самых древних окультуренных растений.

Мак, как сельскохозяйственный продукт возделывают главным образом в странах Азии, Китае, Турции, Иране и Афганистане. В этих странах его выращивают в основном для получения опиума. Европейцы же выращивают мак, как очень ценную масленичную культуру. Наибольшее распространение в Европе мак получил в таких странах как Венгрия, Чехия, Словакия. Семена мака зачастую используют при изготовлении хлебобулочных и кондитерских изделий в качестве присыпки либо как начинку, также их добавляют в халву.

Кроме того из семян мака получают масло. Его используют в консервном и кондитерском производствах, в парфюмерии и фармацевтике. Также его иногда добавляют при изготовлении олифы и лаков. Из незрелых коробочек мака отделяют густой млечный сок, так называемый опиум, а из него уже выделяют папаверин, морфин и кодеин - вещества, которые служат для производства обезболивающих медицинских препаратов.

При покупке важно правильно выбирать семена мака, т.к. при неправильном хранении они портятся. Существует несколько основных критерии выбора:

- под воздействием света жиры в маке могут прогоркнуть, поэтому надо выбирать исключительно непрозрачную упаковку;
- семена должны быть без комочков и каких-либо видимых повреждений;
- не покупайте амарант – так называемую «подделку» мака.

Хранить семена мака нужно в хорошо проветриваемом, сухом помещении при средней влажности воздуха. Если планируете хранить их в течение долгого времени, то семена нужно положить в холодильник.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
17,6	47,3	14,6	6.6	7.9	555

Полезные свойства макового семени

Состав и наличие полезных веществ

Мак – очень полезный продукт. В нем содержится большое количество растительного белка – до 20% от общего веса зерна. Также в маковом семени много маслянистых веществ – до 50% общего веса, мононенасыщенных жирных кислот, в частности это олеиновая кислота, которая препятствует образованию холестериновых бляшек на стенках сосудов. В маке много витаминов группы В, которые благотворно влияют на нервную систему; витамина РР, который улучшает кровообращение, влияет на кровоток, используется для борьбы с аллергией, диареей, дерматитом и слабоумием.

Полезные и лечебные свойства

Отвар семян мака значительно влияет на работу ЖКТ и применяется как средство для улучшения пищеварения, к тому же семена мака оказывают негативное воздействие на кишечных паразитов. Из семян мака изготавливают обезболивающее средство, которое применяют при зубных и ушных болях.

Для тех, кто страдает бессонницей, настой из высушенных семян мака поможет успокоить нервную систему и уснуть. Нужно всего лишь залить 5-10 г. семян мака стаканом кипятка и настаивать его до полного охлаждения. Четверть стакана на ночь гарантирует спокойный сон.

В онкологии для предупреждения появления метастазов применяют экстракт семян мака.

В косметологии также используют семена мака. Их растирают и делают из них так называемое маковое молочко, которое весьма эффективно устраняет темные круги под глазами и покраснение век.

Опасные свойства макового семени

Маковые семена в качестве снотворного можно использовать только после консультации с врачом, т.к. есть категории людей, которым мак противопоказан из-за индивидуальной непереносимости.

К группе риска относят детей, не достигших 2 лет, пожилых людей, злоупотребляющих спиртным, больных такими болезнями как бронхиальная астма, эмфизема легких, различными заболеваниями печени.

Применение мака в качестве наркотического средства приводит к зависимости и как результат развитие различного рода хронических заболеваний, заражение СПИДом и ВИЧ.

Более подробно об этом продукте и многих других читайте на сайте www.edaplus.info