



Пророщенная пшеница

Общие сведения

Пшеница – это однолетнее травянистое растение, которое относится к семейству Злаковых. Существуют сведения, указывающие на то, что она была окультурена еще 10 тысяч лет назад.

Пророщенные пшеничные зерна являются идеальным продуктом, так как очень хорошо усваиваются организмом. Они дают ему возможность противостоять негативному воздействию внешней среды.

Пророщенная пшеница способна возобновить больную или пораженную ткань, а также всю систему в целом. У такого зерна есть уникальная особенность – оно не только лечит определенную болезнь, а сразу воздействует на весь организм.

Во время прорастания белки, которые содержатся в зерне, начинают расщепляться на аминокислоты. Данные аминокислоты усваиваются частично, остальные разлагаются на нуклеотиды. Последние тоже могут усваиваться лишь частично, остальные же распадаются на иные основания. Именно из этих оснований состоит нуклеиновая кислота – гены. Все болезни, это не что иное, как изменения в генах, поэтому очень важно, наличие подобного материала – для восстановления и замены.

В пророщенной пшенице происходит около 90% биохимического перерождения, которые происходят из-за воздействия ферментов зерна. Во время приема такого вида пищи организму необходимо лишь подстроить под себя эти полуфабрикаты для обеспечения беспрепятственного прохождения всех питательных веществ через мембрану.

Зерновая клетчатка впитывает все токсичные вещества, содержащиеся в организме из-за того, что на нее воздействуют кислоты желудочно-кишечного тракта и щелочь, что способствует набуханию клетчатки.

Особенно рекомендуется применять проросшую пшеницу полным людям, так как она быстро утоляет голод. Она подходит практически всем, независимо от особенностей тела и возраста.

Как выбрать

В выборе сложного ничего нет. Если Вы хотите купить зерно, то просто пойдите на рынок и купите у понравившегося продавца.

Сорта пшеницы:

- *Мягкие сорта* легко определить по овальной или округлой форме зерна. А цвет может быть красно-коричневым или светло-желтым.
- *Твердые.* Характерная черта таких сортов – длинное зерно. В отличие от мягких сортов цвет здесь светло-янтарный, но иногда встречается и темно-янтарные зерна.
- *Карликовая пшеница.*
- *Полба.* Этот сорт полудикой пшеницы. Зерно покрыто цветочной пленкой, которую очень сложно отделить.

Как хранить:

Пророщенную пшеницу следует хранить в сухом и закрытом месте. Чтобы она не испортилась, не допускайте попадания на нее влаги. Из-за долгого хранения оно теряет свои полезные свойства.

В кулинарии

Пророшенная пшеница является самым универсальным продуктом. Пророщенное пшеничное зерно можно употреблять в составе многих блюд. Чаще всего его добавляют в каши, салаты и супы. Довольно часто пророщенные зерна перетирают и добавляют в пищу в качестве приправы. Помните, что приготовленное из проросшей пшеницы блюдо нужно скушать сразу после приготовления, а не оставлять на потом. Употреблять такие блюда следует на завтрак. Это гарантирует Вам попадание в организм большого количества питательных веществ и вы надолго забудете о еде.

Не следует употреблять пророщенную пшеницу с [медом](#), маточным молоком, цветочной пылью, прополисом, золотым корнем, так как они абсолютно несовместимы. Если все же рискнете и будете комбинировать эти продукты, то будьте готовы к появлению у Вас такого заболевания как крапивница. Это – своеобразный сигнал организма о том, что нарушена сбалансированность.

Отображение в культуре

Оздоровительные свойства зерна были замечены еще десять веков тому назад. В то время люди знали лишь то, что у зерен с проклюнувшимся ростком есть особые свойства, но сейчас об этом известно намного больше. В наше время наука смогла дать этому достойное объяснение.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
25,7	3,9	24,2	54	0,6	305

Полезные свойства пророщенной пшеницы

Состав и наличие полезных веществ

Пророшенная пшеница состоит из: витаминов ([Е](#), [В1](#), [В2](#), [В3](#), [В6](#)), фолиевой кислоты, [калия](#), [магния](#), [цинка](#), [железа](#), [фосфора](#), [кальция](#), растительных белков и углеводов.

Полезные и лечебные свойства

- Она выводит из человеческого организма яды, холестерин и другие вредные вещества.
- С ее помощью нормализуется обмен веществ.
- Повышается иммунитет за счет содержащегося в ней огромного количества витаминов и полезных веществ.
- Предотвращает возникновение в организме воспалительных процессов.
- Регулирует, а также восстанавливает важные функции нашего организма.
- Следит и нормализует микрофлору [кишечника](#).
- Восстанавливает [волосы](#) и [ногтевые пластины](#).
- Повышает уровень выносливости к холоду.
- Пророшенная пшеница способна повысить остроту зрения.
- Помогает избавиться от лишнего веса.
- Если Вы станете ежедневно употреблять в пищу пророщенную пшеницу, то насытите свой организм полезными микроэлементами.
- Она омолаживает [кожу](#).
- Уменьшает вероятность образования в организме шлаков.

Лечебные свойства пророщенной пшеницы

- Влияет на функционирование нашего организма;
- Уравновешивает обмен веществ;
- Координирует работу человеческого организма;
- Стабилизирует все системы организма: дыхательную, нервную, кровеносную, терморегулирующую, лимфатическую и т.д.;
- Делает все для того, чтобы рассосались такие новообразования как: полипы, доброкачественные и злокачественные опухоли, киста, миомы и жировики.
- Насыщает кровь кислородом;
- Выводит из организма холестерин;
- Восстанавливает цвет и природную густоту волос;

Опасные свойства пророщенной пшеницы

Категорически запрещено употреблять пророщенную пшеницу лицам страдающим:

- Заболеваниями желудочно-кишечного тракта;
- Людям, у которых аллергия на глютен.
- Больным [язвой](#) желудка.

Ни в коем случае не давайте ее детям! Только после двенадцати лет это станет возможно.

Взрослые после операции тоже не должны ею питаться.

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