

Добро пожаловать на профессиональный курс:

**Консультант по лечебному питанию,
траволечению и ортомолекулярной медицине.**

Автор и ведущая курса: натуропат, д-р Юлия Резников



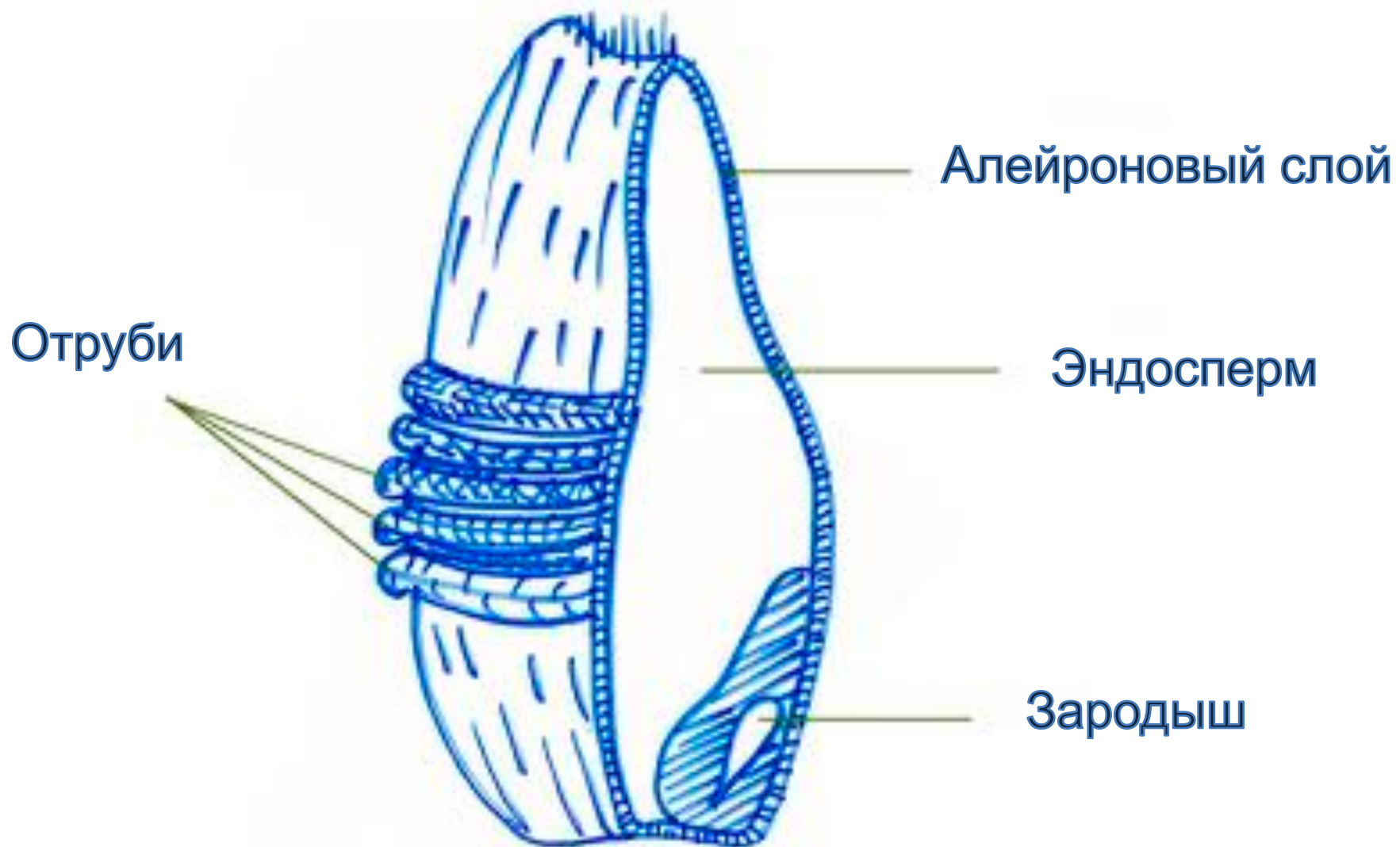
Карта урока

- ✓ Злаки – основа жизни.
- ✓ Строение зерна.
- ✓ Способы приготовления.
- ✓ Виды цельнозерновых и их свойства.
- ✓ Использование в лечебном питании.

Злаки – основа жизни.



Строение зерна.



Особенности приготовления злаков.

- ✓ Замачивание на период от 2-х до 12 часов.
- ✓ Добавление водорослей комбо.
- ✓ Прокаливание.
- ✓ Важность качества воды.
- ✓ Важность качества соли.



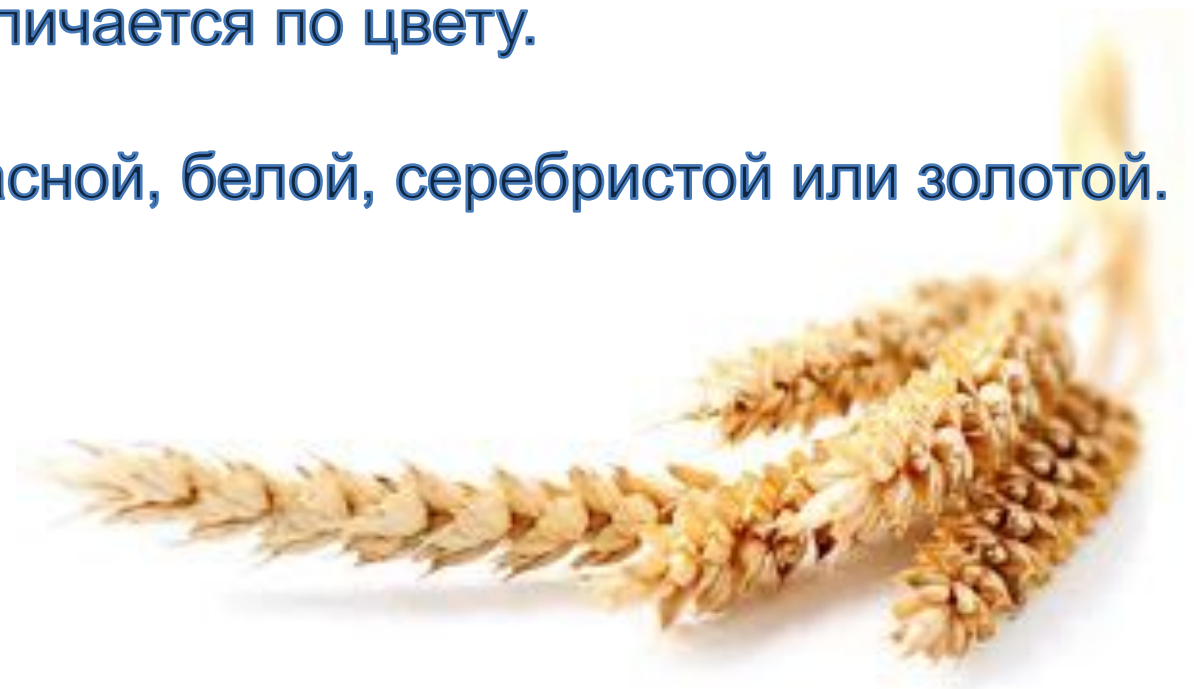
Пшеница – королева злаков.

Есть около 1000 видов пшеницы.

Ее сорта различаются между собой процентным соотношением аминокислот и временем выращивания.

Пшеница также различается по цвету.

Она может быть красной, белой, серебристой или золотой.



Целебные свойства пшеницы.

Она обладает охлаждающей энергией.

Очень подходит детям.

Пшеницу рекомендуется полностью исключать при онкологических заболеваниях.

Пшеница не подходит полным людям, страдающим от избытка жидкости.

Много людей страдают аллергией или пищевой непереносимостью глютена.



Булгур, кускус и манка.



Булгур - это цельные зерна пшеницы, которые подвергают быстрой варке, а затем сушат и дробят. Он переваривается лучше, чем пшеница и быстрее готовится. Воду добавляют из расчета на стакан булгура 2 – 2,5 стакана воды.



Кускус - делают из пшеницу, которую очищают от отрубей, дробят, но не отбеливают.



Манка -это пшеничная крупчатка, которая образуется при перемалывании пшеницы твердых сортов в муку.

В манке очень много фитина – вещества, связывающего соли кальция.

Вокруг пшеницы.



Субин пшеницы – составляет 13% от пшеничного зерна.

Проросшая пшеница – зародыш пшеницы составляет всего 2-3 % от зерна, но содержит 23 питательных вещества, включая витамин Е, минералы и витамины.

Трава пшеницы – в специальных соковыжималках из нее готовят зеленоватый напиток с резким вкусом и богатый питательными веществами и антиоксидантами.

Сайтен.

Сайтен – это пища буддистских монахов. Белок, производимый из пшеницы. Он дает силы и жизненную энергию.



Приготовление сайтена.

Из цельной пшеничной муки изготавливают тесто не мягкое и не жесткое. Примерно 0,5 литра воды на килограмм муки . Тесто укладывают в емкость и заливают водой на 2 часа. После это его «стирают» под проточной водой, пока не останется только белок (клейковина) коричневого цвета.

После промывания его варят 30 - 40 минут в воде с луком, соусом тамари и морскими водорослями и солью.

В таком виде его можно использовать как мясо .

Сайтен с овощами.

Сайтен замариновать на час – полтора в специях и соусе тамари.



В оливковом масле на большом огне поджарить нарезанный мелкими кубиками сайтен с зеленым луком – несколько минут и затем добавить морковь , кольраби, кабачки, нарезанные небольшими брусочками, добавить замоченные водоросли или соль и на маленьком огне тушить под крышкой минут 35-40.

Спельта / полба / кусмин.



Спельта — это прабабушка пшеницы, древний злак, который произошел от однозернянки.

Спельта содержит высококачественный, жизненно необходимый белок (от 12 до 20%).

Спельта богата комплексными углеводами (до 75%) с пищевыми волокнами (фибринами). В ней много витаминов и минералов.

Спельта, благодаря высоте произрастания, не подвержена грибковым поражениям и потому, в отличие от других злаков, не содержит ядовитых плесневых грибков и их токсинов.

Рис – еда для человека.

Лечебные свойства риса.

- ✓ Рис укрепляет поджелудочную железу и успокаивает желудок.
- ✓ Выводит токсины и действует как очищающее средство на организм.
- ✓ Повышает энергию “Чи”.
- ✓ Не вызывает аллергии и поэтому подходит абсолютно всем.
- ✓ Прекрасное средство от тошноты.
- ✓ Цельный рис – обязательный элемент питания при диабете.



Виды риса.

Рис басмати



Он родом из Индии и Пакистана.

У него особый аромат, нежный вкус и продолговатые зерна.

Он наименее калорийный из всех видов риса.

Рис **Басмати** очень подходит для удаления избытка жидкости и слизи.

Например, при отеках и лишнем весе.

Виды риса.

Сладкий рис.

Вид маленького и гладкого риса.

Богат белком.

После варки становится клейким.

Из него готовят суши.

Его энергия – согревающая, а вкус сладкий.



Виды риса.

Красный рис.

Его выращивают в Индии и Китае.

В нем очень много природных антиоксидантов.

Это самый питательный и калорийный вид риса.



Способ приготовления риса.

Перед приготовление рис нужно обязательно перебрать, промыть.

Неочищенный рис, желательно перед варкой замачивать на период от 2 –х до 8-ми часов.



Можно готовить рис с другими злаками из расчета $2/3$ – риса и $1/3$ – других злаков.

Можно также варить рис в льняном пакете.

Продукты из риса.



Рисовое молоко – подходит для соусов,
на нем можно варить каши.

Паста из цельного риса.



Сладкое рисовое вино – **Мирин** сладкий sake.

Продукты из риса.

Рисовый мед (мальт) – оздоравливает дыхательную и пищеварительную систему.



Рисовый уксус - идеально подходит для приготовления суши.

Рисовый уксус имеет мощные антибактериальные свойства.

Ячмень.



Ячмень очень хорошо укрепляет печень , обладает охлаждающей энергией, выводит жидкость и полезен при заболеваниях почек.

Хорошо использовать прокаленный ячмень для болей в суставах, когда они горячие и опухшие.

Внешние оболочки ячменя очень жесткие и поэтому его не употребляют в цельном виде, а только очищенным.

Крупы из ячменя.

Есть 2 вида очистки ячменя в результате которых получают различные крупы.

1. Перловая крупа - 6 очисток, снимающих с ячменя почти всю клетчатку и часть белка и жира.



2. Ячневая крупа - представляет собой разной формы частицы дробленого ядра ячменя, освобожденные от цветочных пленок.



Перловый напиток - Мугича.

Перловку подсушить в духовке при температуре около 100 % или поджарить на сухой сковородке до золотистого цвета и затем перемолоть в кофемолке до образования порошка.



А дальше использовать как растворимый Кофе.
Чайную ложку на стакан кипятка.

Рожь.

Рожь - хлебный злак, второй после пшеницы.

Ржаной хлеб дает быстрое ощущение сытости, наполненности желудка.

Рожь удерживает воду, поэтому она хорошо подавляет аппетит.

Рожь не рекомендуется при поносах и очень чувствительном ЖКТ.



Пшено.

Пшено шлифованное - ядро проса, освобожденное не только от цветочных пленок, но также от плодовых и семенных оболочек, зародыша и частично от алейронового слоя.

По своей энергии очень согревающий, горячий злак.

Очищает кровь.

Пшено содержит полный комплекс незаменимых аминокислот и богаче всех остальных злаков железом и витаминами группы В.



Котлеты из пшена с овощами.

Ингредиенты:

- ✓ 1 стакан предварительно прокаленного и промытого пшена.
- ✓ 2 стакана воды
- ✓ Тушеный лук
- ✓ Отварные овощи на выбор – морковь, кабачки, тыква, батата (ямс)
- ✓ Семечковая смесь

Способ приготовления:

Отварить пшено с добавлением небольшого количества соли и воды до готовности. Отдельно отварить овощи (желательно на пару). Из овощей приготовить пюре. К нему добавить пшено, лук, семечковую смесь. Соотношение 70% пшена и 30% - все остальные ингредиенты. Запечь в духовке в виде котлеток или запеканки.

Овес.



Овес обладает горячей энергией и поэтому не рекомендуется в ситуациях избытка тепла и слизи.

Овес полезен ослабленным, страдающим от недостатка веса людям, а также тем, кто часто подвергается стрессам.

Разнообразие вкуса и пользы.

Цельные овсяные хлопья.

С зерна удаляется оболочка.

А затем оно попадает под пресс и становится более тонкими хлопьями.

Это улучшает вкусовые качества и сокращает время приготовления.

Овсянка быстрого приготовления.

Зёрна разделяют на тонкие плоские пластины,

а также термически обрабатывают.

Такую крупу не нужно варить.

Отруби - внешняя оболочка зерна.

Овсяная мука.

Из нее хорошо делать блинчики.



Влияние овсянки на здоровье.

- ✓ Снижает уровень холестерина в крови.
- ✓ Улучшает пищеварение.
- ✓ Обладает низким гликемический индексом,
что позволяет диабетикам включать ее в свой рацион.
- ✓ Натуральный антидепрессант.
- ✓ Помогает контролировать аппетит.
- ✓ Снижает риск рака желудка.
- ✓ Улучшает работу эндокринной системь



Применение овсянки.

- ✓ Добавьте немного овсяных хлопьев к рубленым мясным блюдам.
- ✓ Используйте овсяные хлопья вместо панировки.
- ✓ Добавьте в выпечку цельные овсяные хлопья вместо небольшого количества муки.
- ✓ Овсяная мука сделает суп гуще и придаст ему аромат.
- ✓ Поджарьте хлопья в духовке и получится хрустящее дополнение к овощам, или кашам.



Киноа – «зерно богов».

- ✓ **Киноа**, перуанский шпинат, наследие древних ацтеков и инков.
- ✓ По содержанию белков и жиров киноа превосходит все известные зерновые культуры.
- ✓ **Киноа** оказывает общеукрепляющее действие на весь организм.

В ней содержатся особые вещества – стерины, которые снижают уровень холестерина в крови .

- ✓ Зерна киноа богаты белком, а по количеству кальция они превосходят даже молоко.
- ✓ **Киноа** не содержит глютен.



Киноа – «зерно богов».

- ✓ Снижает уровни сахара в крови .
Не рекомендуется людям с низким уровнем сахара (гипогликемией).
- ✓ Киноа очень быстро и легко готовится.
Ее можно смешивать с другими крупами или готовить отдельно.
- ✓ Для того , что бы усилить вкус и аромат киноа ее надо обжарить в масле. Идеально для киноа подходит масло кунжутного семени.
- ✓ Перед приготовлением киноа замачивают на несколько часов и затем промывают.
Это позволяет избавиться от горечи.



Амарант.

Забытая зерновая культура - древняя пища ацтеков и майя.

Амарант содержит много белка, кальция и железа.

В отличие от остальных зерновых,
богат витамином С.

Очень полезен детям, спортсменам
и людям, занимающимся физическим трудом.

У амаранта сладковатый ореховый вкус.

Из него хорошо готовить каши, супы, печенье.

Из муки амарант можно делать пасты и различные пироги.

В амаранте нет глютена.



Гречка.



Обычно, при выращивании гречки не применяют пестициды, поэтому она считается более экологически чистым продуктом.

Пищевая ценность гречки очень напоминает пшеницу. В ней содержатся в основном витамины группы В, фосфор и кальций.

Она богата аминокислотами.

В гречневой крупе находятся вещества флавоноиды, особенно много в ней рутин.

Что такое тапиока?

Тапиока – это крупа, которую получают из корня бразильского кустарника – маниоки.

Еще индейцы майя, полторы тысячи лет назад, выращивали и употребляли маниоку.

Клубни, сразу же после выкапывания очищают, измельчают и сушат на солнце.

Можно получить крупу или муку.

Тапиока очень питательна.

Тапиока легко усваивается и очень полезна для детей, пожилых людей и при заболеваниях желудочно – кишечного тракта (от поноса и запора до гастрита и колита) .

