

Почему всем нужно есть гречку.

Люди, которые не любят гречу, упускают необыкновенно удачное сочетание мощных полезных свойств этой крупы! Сколько нужно съесть гречки, чтобы похудеть и сделать вклад в своё здоровье? Да и чем она может помочь?

Наша страна — крупнейший производитель гречи во всём мире. Человек, откладывая гречку, если она ему не очень-то по вкусу, отказывается от того, что во многих странах считается деликатесом и приобретается по очень высокой цене.

Гречка настолько полезна, что даже входит в основу одного из методов борьбы с раковыми опухолями. Но обо всём по порядку.

1. **Гречку нужно есть, чтобы улучшить состояние сосудов.** Укрепляет стенки наших сосудов рутин, входящий в состав гречихи. Верхнюю часть этого растения даже используют для его получения в фармацевтической промышленности. Гречку нужно очень часто употреблять людям с атеросклерозом, сахарным диабетом (заменяет картофель и другие вредные гарниры, хлеб), геморроем, варикозным расширением вен и других сердечно-сосудистых болезнях. Лицам с этими заболеваниями нужно взять за правило регулярно, минимум 2-3 раза в неделю съесть по полноценной порции гречи.
2. **Гречка нужна при лечении инфекционных заболеваний — ОРВИ, гриппе.** Это свойство также определяется воздействием гречи на проницаемость сосудов из-за содержания рутина. Во время вирусных заболеваний проницаемость стенок увеличивается в 10 раз, поэтому они становятся подвержены проникновению в них болезнетворных микроорганизмов и их токсинов. Из истории прошлых веков мы знаем, что настой гречихи и саму гречневую кашу врачи широко рекомендовали при простудных заболеваниях. Современная медицина объясняет правильность этих назначений.
3. **Гречу необходимо употреблять тем, кто поддерживает свой вес или стремится к похудению.** Многие жёсткие диеты предполагают употребление только одного продукта, гречу эта печальная участь не обошла стороной: интернет-«диетологи» предлагают есть одну несолёную гречку в течение длительного времени. Греча действительно является малокалорийным продуктом, а углеводы из неё усваиваются медленно, что надолго даёт ощущение сытости. Но употребление только одной гречки (пусть даже и не ограниченное) даёт обманчивый результат, а при возвращении к нормальному питанию вес быстро возвращается. Этим страдают все монодиеты. Гречу нужно есть для похудения как один из компонентов сбалансированного питания, чтобы дольше не хотелось перекусить, а организм получал из пищи полезные свойства для здоровья.
4. **Гречка нужна при малокровии (железодефицитной анемии).** При снижении гемоглобина в крови происходит кислородное голодание тканей. Чтобы исправить эту ситуацию, нужно принимать железо с пищей, а если необходимо, использовать и препараты железа. Греча - одна из круп, очень богатых железом. Это не значит, что при анемии средней и тяжёлой степени нужно отменить все препараты и есть одну гречку. Однако, как дополнение к основному лечению и как профилактика анемии греча уникальна. Нужно помнить о продуктах, которые препятствуют усвоению из железа из гречки: нельзя есть гречку с молочными продуктами и чёрным чаем.
5. **Гречу очень полезно употреблять беременным.** Большое количество фолиевой кислоты, содержащееся в гречке, делает её крайне нужной всем беременным женщинам. Фолиевая кислота стимулирует кроветворение, она определяет и следующее очень полезное при современном уровне жизни свойство.
6. **Греча выводит радионуклиды, препятствует усвоению радиоактивных изотопов и делает организм устойчивым к неблагоприятным условиям внешней среды** (например, ионизирующему излучению). Это объясняется сочетанием большого количества калия, железа, фолиевой кислоты и других важных компонентов в гречке. Во время устранения последствий аварии на Чернобыльской АЭС, ликвидаторам ежедневно давали гречневую кашу. Три раза в день — греча с гуляшом. Поскольку греча тогда была в дефиците, многие ждущие их дома жёны к приезду хотели побаловать героев кашкой из гречи. Но за срок пребывания на этой важной службе любовь к гречке у мужчин-

ликвидаторов пропала... Внешняя среда современного городского жителя настолько богата неблагоприятными факторами, что, пожалуй, нам нужно проникнуться симпатией к этой крупе и употреблять настолько часто, насколько это возможно.

7. **Греча является профилактикой онкологических заболеваний.** Именно гречка входит в состав знаменитой антираковой **диеты Ласкина**. В основе её лежит употребление практически одной только гречки в течение 50 дней. Несмотря на то, что научно не доказано антираковое действие гречи, она может служить эффективной профилактикой онкологических заболеваний ввиду сбалансированности и пользы своего химического состава. Крупу гречихи рекомендовал и д-р Серван-Шрейбер в книге «Антирак» как продукт с низким гликемическим индексом.
8. **Греча нужна детям и пожилым людям.** Химический состав гречки полон витаминов и полезных элементов, что является очень полезным для здоровья пожилых лиц, ослабленных и детей.

Полезна не только сама гречневая крупа, но и продукты из неё - хлеб с содержанием гречневой муки, гречишный мёд и пр. Во время поста многие ценят пищевые качества гречки, из которой жарят оладьи, постные котлеты и другие вкусные продукты.

П/сан врача филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области в Шиловском районе» НАДЕЖДА КОЛДАЕВА