Молодой ученый Алтайского ГАУ рассказала о том, как микрозелень поможет поддержать иммунитет после долгой зимы

Тематика: **Здоровье и спорт**
Корпоративные новости

Дата публикации: 26.02.2023

Дата мероприятия / события: 26.02.2023

г. Барнаул

Ассистент кафедры плодоовощеводства, ботаники и биотехнологии растений Алтайского государственного аграрного университета Кристина Суслова занимается проблемами выращивания микрозелени. Молодой ученый рассказала, как с помощью пророщенной микрозелени бобов мунг восполнить баланс витаминов и микроэлементов после зимы.

Маш или зеленые бобы мунг можно во многих продуктовых магазинах и фруктовых киосках или на рынке. Средняя цена – около 200 рублей за килограмм. Конечно, его можно просто отварить… Но лучше, советует ученый АГАУ, подойти к этому процессу с точки зрения пользы и прорастить бобы.

«Маш, или бобы мунг, родом из Индии. Однако сегодня чаще всего встречается в китайской кухне. Проростки традиционно используются в Китае, Вьетнаме, Таиланде, Корее и Японии. Встретить свежие «микроовощи» там можно на каждом местном рынке. Ростки маша жарят, тушат, добавляют в супы, но самое частое и, наверное, самое вкусное и полезное их применение – это салаты. У нас в России пока этот продукт только набирает популярность», – говорит Кристина Суслова.

Маш используют главным образом как ингредиент свежих салатов, чтобы внести нотку оригинальности и повысить энергетическую ценность блюда. Вкусовые качества, низкая калорийность и способность сделать блюдо сытнее – не все главные достоинства ростков маша. Продукт содержит уникальную комбинацию биоактивных веществ, минералов и добавок. Соотношение настолько идеальное, что регулярное употребление блюд из ростков может заменить прием комплексных витаминов и БАДов. Маш очень просто прорастить самостоятельно.

Проростки маша полезны потому, что в одной порции содержатся разнообразные минералы: **калий, магний, кальций, натрий, цинк, фосфор, селен, марганец, медь и железо**. В больших количествах маш содержит **витамины группы В, фолиевую кислоту, ретинол, бета-каротин и бета- криптоксантин**. Присутствуют все **три вида жирных кислот** – насыщенные, моно- и полиненасыщенные. Маш также содержит ряд необходимых человеку аминокислот: **аргинин, лейцин, лизин и другие**.

«Да, сами по себе бобы – пища тяжелая и не всем подходящая. Ведь в непророщенном зерне присутствуют так называемые ингибиторы энзимов – специальные элементы, предотвращающие преждевременное прорастание семени. Они, оказываясь в организме человека, «тормозят» процессы переваривания. Это может привести даже к вздутию и несварению. Однако при проращивании семян энзимы сами собой разрушатся, и бобы превращаются в легкий для усвоения, но при этом богатый белками продукт. Эта особенность делает ростки мунга совершенно незаменимыми в питании в зимний период!», – объясняет молодой ученый Алтайского ГАУ.

Кроме того, в составе растения присутствуют элементы-антиоксиданты, что предотвращает развитие раковых процессов и преждевременное старение.

А еще ростки маша имеют низкий гликемический индекс и благодаря своему уникальному живому составу помогают снизить уровень глюкозы. Поэтому они очень полезны для людей страдающих сахарным диабетом. Проростки помогают в наращивании мышечной массы и снимают усталость.

Молодой ученый говорит, что прорастить маш самому совсем не трудно.

Для этого потребуются сырые зерна маша, вода, хлопковое полотенце или марля и любая емкость – банка,

глубокая тарелка.

Важно помнить, что на скорость прорастания бобов в значительной степени влияет температура и влажность окружающей среды. Чем выше температура, тем процесс прорастания будет идти быстрее.

Для начала бобы мунг необходимо промыть, удалить поврежденные. Затем насыпаем в подготовленную емкость около 200 г маша, после этого заливаем теплой водой (30-40°С) и оставляем примерно на 8 - 12 часов разбухать. За это время несколько раз поменять воду. Обязательно промывайте ростки два-три раза в день теплой водой. В крышке от емкости необходимо сделать отверстия для поступления воздуха либо просто накрыть влажным хлопковым полотенцем. Через несколько часов после замачивания уже можно увидеть первые проростки.

Ростки должны оставаться влажными, но не находиться в воде, иначе образуется плесень. Емкость с будущими проростками рекомендуется поставить в темное место, так как большое количество света делает ростки горькими. Маш боится тепла, потому держать проростки необходимо подальше от батарей и комнатных обогревателей.

Обычно проростки маша проклевываются через сутки, но рекомендуемая для потребления длина достигается на третий день. Лучше всего проверять наличие проростков при поливе и собирать урожай, как только они будут готовы. После того как ростки достаточно увеличились в размерах, удобнее промывать их при помощи дуршлага под струей свежей воды.

«После трех дней прорастания проростки можно есть сырыми. Более длительное, чем четыре дня, время прорастания, является неблагоприятным, поскольку происходит обесцвечивание, ростки приобретают горький вкус и перестают быть такими нежными», – рассказывает эксперт.

Проростки маша можно хранить в закрывающейся стеклянной банке в холодильнике, лучше всего промывать их каждый день водой, а затем убирать обратно. Свежие проростки могут храниться 5-7 дней без потери качества.

Молодой ученый Алтайского ГАУ рекомендует проращивать и другие культуры: пшеницу, ячмень, рожь, кукурузу, гречиху. Большой популярностью пользуются почти все зернобобовые: горох, чечевица, фасоль. На микрозелень – выращивание в грунте до появления двух семядольных листков - подходят кресс-салат, горчица, руккола, броколли, свекла, редис, подсолнечник, щав

Постоянная ссылка на материал: http://smi2go.ru/publications/150118/