

Что представляют собой отруби?

Любое зерно состоит из зародыша, крахмалистого слоя и оболочки. К моменту, когда злаки отправляются на мукомольные заводы, все биологически активные компоненты крахмалистого слоя отмирают, теряя свои полезные свойства. Живые клетки остаются только снаружи. При переработке именно эта часть зерна, а также зародыш и кожура отсеиваются («отрубаются», т. е. становятся отрубями). На муку идет крахмалистый слой зерна, не имеющий никаких полезных свойств.

Итак, отруби – это продукт переработки злаков, в составе которого много биологически активных веществ, витаминов, минералов, микро- и макроэлементов.

Они состоят в основном из грубых пищевых волокон (клетчатки), пользу которых нельзя недооценивать. Также этот продукт – источник витаминов А, Е, группы В. Еще в отрубях содержатся магний, цинк, калий, кальций, фтор, селен. В продуктах переработки злаков бывают и другие макроэлементы, но уже в незначительных количествах.

Отруби – замечательный продукт для тех, кто хочет заняться оздоровлением своего организма. Пищевые волокна – важный элемент рациона человека. В отрубях их много. Употребляя в пищу этот продукт, вы очистите желудочно-кишечный тракт, нормализуете давление и обмен веществ. Включите его в ваш рацион, и в скором времени вы будете испытывать удовольствие от результата.

Отруби: польза и вред для кишечника, применение:

1. их клетчатка впитывает воду (в 5–30 раз больше собственной массы) и стимулирует сократительную способность кишки, борясь тем самым с запорами и производя чистку кишечника (слабительный эффект 45 г отрубей сопоставим с действием 1,5 кг фруктов или 777 г капусты);

2. пищевые волокна разбухают и увеличивают объем попавшей в пищеварительный тракт еды, усиливая ощущение насыщения (поэтому их так любят использовать для похудения);

клетчатка понижает всасывание холестерина из кишки и улучшает липидный (жировой) спектр крови;

3. она же улучшает состав желчи и процессы желчеотделения, предотвращая камнеобразование;

4. пребиотическое действие (стимулируют размножение полезных микробов в толстой кишке и бактериальную продукцию фолиевой кислоты, витаминов РР, В6, В2 и В1);

5. противораковый эффект (клетчатка снижает количество канцерогенов и способствует образованию субстратов, защищающих от них кишечную слизистую);

6. пищевые волокна растворяют и выводят разнообразные токсины, радионуклиды, соли свинца и стронция

7. поставляют в организм дополнительные витамины (Е, В5, К, В1, В2, В6, В3), минералы (селен, железо, кальций, цинк, магний, калий, фосфор и др.), незаменимые жирные кислоты;