

Горох

Горох известен человеку с глубокой древности. Так, по утверждениям археологов, возделывать его начали десять тысяч лет назад в Азии. Отсюда он был завезен на другие континенты. В Средние века у нас гороховая похлебка считалась уделом бедняков. В то же время в Европе были выведены новые сорта, лучшие из которых подавались на столы исключительно для знати. В скором времени горох стали употреблять в пищу все сословия, в том числе в Украине и России. С тех пор горох прочно вошел в наше меню.

Блюда из гороха являются любимым угощением вегетарианцев и людей, соблюдающих пост, а также всех, кто заботится о своем здоровье. Чем же так хорош горох? Основная его польза заключается в благотворном влиянии на сердечную мышцу и состояние сосудов. Также он нормализует повышенное артериальное давление.

Благодаря высокому содержанию растительных белков гороховые блюда прекрасно насыщают, не отягощая при этом организм лишними калориями. Трудно усваиваемые углеводы, входящие в состав гороха, способны восполнить энергетические запасы после тренировок или любых физических нагрузок. Селен, содержащийся в этом бобовом, является одним из лучших антиоксидантов. Никотиновая кислота разрушает холестериновые бляшки, поэтому блюда из гороха обязательно должны входить в меню людей, занимающихся профилактикой атеросклероза.

Сырой горошек нормализует функции половой системы, усиливая половое влечение. Одновременно он является профилактикой простатита. Употребляя блюда из гороха хотя бы трижды в неделю, мы позволяем организму очиститься от шлаков, нормализовать обмен веществ,

обогатиться микроэлементами, а также получить крайне важные растительные белки.

Имейте в виду, что горох — это высококалорийный продукт. Калорийность гороха может превышать 300 ккал, белков в нем — 44,6 %, жиров — 3,6 %, углеводов — 20,1 % от суточной нормы потребления для взрослого человека. Калорийность обеспечивается за счет белков и углеводов. Доля жиров в этом продукте минимальна.

Витаминный состав разнообразен. Гороховые бобы включают в себя практически все витамины группы В (кроме В12). Особенно много здесь тиамина (0,81 мг) и пантотеновой кислоты (2,2 мг). Е — 0,7 мг на 100 г; биотин — 19 мкг; РР — 6,5 мг; холина — 200 мг. Пищевых волокон — 11,2 г.

Минералы представлены всеми известными группами. Основное соотношение (в мг на 100 г продукта): кальций — 115; магний — 107; натрий — 33; калий — 873; фосфор — 329; хлор — 137; сера — 190; железо — 6,8; цинк — 3,18; йод — 5,1 мкг; медь — 750 мкг (75 % от нормы); марганец — 1,75 (87 % от нормы в день); селен — 13,1 мкг; хром — 9 мкг; фтор — 30 мкг; молибден — 70 мкг (превышение дневной нормы — 120 %); бор — 670 мкг; ванадий — 150 мкг (375 %, больше дневной нормы); кремний — 83 мг (277 %); кобальт — 13,1 мкг (131 %).

По белковому составу горох превосходит многие злаковые культуры и картофель. Он гораздо полезнее и питательнее любых каш. Научно доказано, что всего 100 г зеленого горошка могут предотвратить появление и развитие астмы. Регулярное употребление гороховых блюд является профилактикой онкологии. Замечено также, что активные вещества, входящие в гороховые бобы, обладают антибактерицидными свойствами и помогают в лечении туберкулеза. Воздействие сопоставимо с приемом антибиотиков.

Гороховые зерна сорта Маш используются при реабилитации больных после инфарктов. Еще одно их полезное свойство — нормализация работы нервной системы. Гороховой мукой можно обрабатывать раны. Она обеззараживает и останавливает кровотечение.

Отвар гороховых бобов применяется как желчегонное и разрушающее камни в почках средство. Отвар обладает обезболивающими свойствами. Причем он не вызывает привыкания, в отличие от большинства лекарственных препаратов аналогичного действия. Блюда из гороха положительно влияют на работу кишечника и понижают кислотность желудочного сока. Традиционно из бобов этого растения у нас готовят супы, пюре или каши, делают начинки для пирогов. А зеленый горошек чаще всего едят в сыром виде. Используется он также для домашней и промышленной консервации. Его добавляют к салатам или употребляют как отдельное блюдо.

Гороховые бобы нередко входят в состав разгрузочных диет. Пюре или каша из гороха не очень быстро усваивается организмом, а это позволяет не испытывать голод и есть меньше. Гороховой кашей заменяют один прием пищи в день. Замоченный в течение 12 часов в воде и пропущенный через мясорубку горох иногда используют как единственный вид пищи (для очищения кишечника и избавления от токсинов). Однако такая экстремальная диета не должна продолжаться дольше суток! Сырую гороховую массу можно применять как дополнение к основному меню в течение недели. Затем делается перерыв. Курс по желанию повторяется через 2–3 недели.

Горох неплохо сочетается с мясными блюдами. Его включают в грибные и мясные супы, подают как гарнир к копченым ребрышкам или отварному мясу. Следует отметить, что в пюре из гороховых бобов (или в вареные

цельные бобы) не стоит добавлять животные жиры. Идеально по вкусу с бобами сочетается любое растительное масло.

Гороховые бобы можно купить и на рынке, и в супермаркетах. Но как правильно его выбрать? Запомните: приобретая сухой горох, нужно оценить его форму и цвет. Горошины должны быть желтые или зеленые, небольшого размера (примерно 4 мм в диаметре), абсолютно сухие, без пятен и посторонних примесей. Покупая консервы, осмотрите крышку на предмет вздутия и проверьте дату хранения. Горошины внутри должны быть цельными и находиться в прозрачной (не мутной) воде. Недопустимо наличие оболочек. Желательно, чтобы в продукт не входили консерванты и усилители вкуса, иначе и так не слишком большая польза зеленого консервированного горошка может обратиться во вред. Крупный горох коричневого цвета (иногда с фиолетовым оттенком) является кормовым растением! Он непригоден для приготовления.

Пищевые сорта гороха делятся на сахарные и луцильные. У последних присутствует тонкая пленка внутри стручка, а в пищу используются только бобы. В высушенном виде они круглые. Сахарные можно употреблять как в сыром виде, так и консервированном (даже вместе со стручком). Высушенные сахарные бобы сморщиваются. Их часто называют мозговыми. Эти сорта являются деликатесными. В сухом виде гороховые бобы хранятся долго — от года до двух лет. Необходимо защитить их от попадания влаги и воздействия источников тепла. Идеальной емкостью для хранения будет плотный холщовый мешок. Консервы хранятся дольше в темном и прохладном месте.

Взрослому человеку достаточно употреблять 100–150 г гороховых зерен в день, чтобы обеспечить себя всеми основными витаминами и микроэлементами. Желательно съедать свежие или мороженые горошины. Употребление