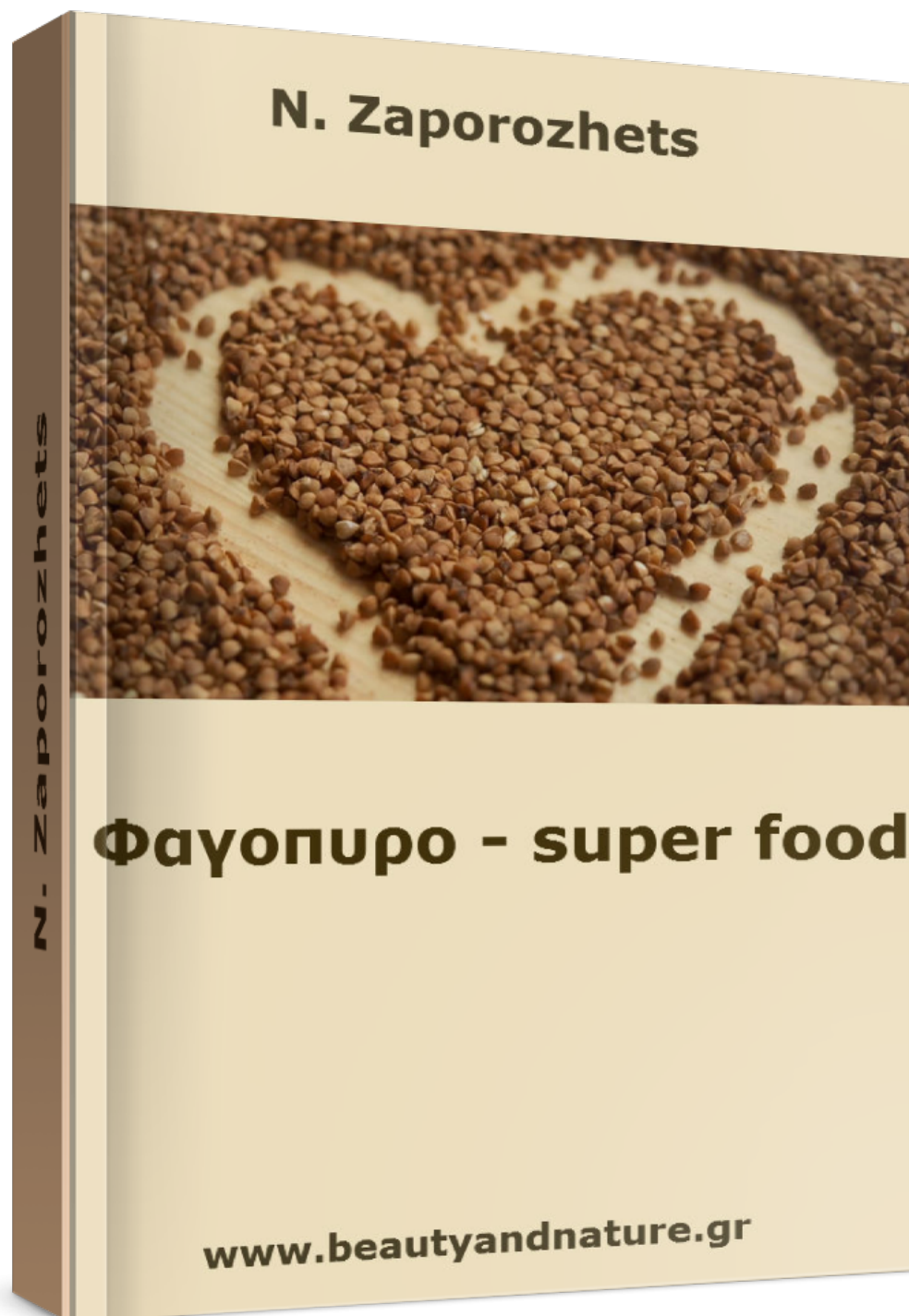






**Φάρμακό σας ας γινεί
η τροφή σας και η τροφή
σας αε γίνει φάρμακό σας**



Αδυνατίστε εύκολα με το φαγόπυρο.



Φαγόπυρο. Οι περισσότεροι θα αναρωτιέστε τι είναι αυτό...Το φαγόπυρο είναι ένα όχι και τόσο διαδεδομένο δημητριακό, με θαυματουργές όμως ιδιότητες. Μαθαίνοντας τι είναι και πόσο καλό κάνει στην υγεία, θα το λατρέψετε και σίγουρα θα το εντάξετε στο καθημερινό διατολόγιό σας.

Είναι ένα δημητριακό αλλιότικο από τα άλλα με εξαιρετική θρεπτική αξία και πολύ μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη (14%) σε σχέση με τα υπόλοιπα δημητριακά.



Αυτό το ασυνήθιστο δημητριακό στη Ρωσία το ονόμασαν «η βασίλισσα των σιτηρών». Έχει κερδίσει πλέον την αναγνώριση του ρωσικού λαού.

Στην άγρια του μορφή, το φαγόπυρο ευδοκimeί στην Ινδία, το Θιβέτ και το νότιο Αλτάι. Ήδη από τον 7ο αιώνα, το φαγόπυρο ήταν το παραδοσιακό ρωσικό φαγητό. Έφτασε στην Ευρώπη μόνο τον 15ο αιώνα, αλλά ποτέ δεν έγινε δημοφιλής.

Το φαγόπυρο δεν περιέχει γλουτένη, οπότε μπορεί να χρησιμοποιηθεί από άτομα που έχουν δυσανεξία σε αυτή(κοιλιοκάκη). Μια δίαιτα χωρίς γλουτένη, που είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες είναι ένα πραγματικό μπόνους!



Επίσης περιέχει αρκετές φυτικές ίνες και σύνθετους υδατάνθρακες με αποτέλεσμα να μπορεί να χρησιμοποιηθεί ελεύθερα και από άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, αφού σταθεροποιεί τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα.

Ερευνες έχουν δείξει, ότι δίαιτες που το περιέχουν, έχουν συνδεθεί με τη μείωση του κινδύνου ανάπτυξης υψηλής πίεσης του αίματος (υπέρτασης) και μείωσης της υψηλής χοληστερόλης.

Συνάμα, βοηθά στην αντιμετώπιση της αρτηριοσκλήρωσης ενώ δρα καταπραϋντικά στους πονοκεφάλους και της δερματοπάθειες. Τέλος, επειδή είναι πλούσιο σε флаβονοειδή, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και προστατεύει από διάφορες αρρώστιες.



Διάφορες έρευνες έχουν αποδείξει την υψηλή θεραπευτική αξία του φαγόπυρου. Εγιναν μελέτες σε 60 άτομα με την διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια (αφορά την όραση). Τους έδωσαν φαγόπυρο κατά την διάρκεια 3 μηνών και η όρασή τους βελτιώθηκε σημαντικά. Το φαγόπυρο αυξάνει σημαντικά την τοπική κυκλοφορία στο μάτι.

Ίσως μια από τις πιο σημαντικές ιδιότητες του φαγόπυρου είναι η προστασία κατά του καρκίνου. Χάρη στα φλαβονοειδή που περιέχονται στη σύνθεση του, το φαγόπυρο αναστέλλει την ανάπτυξη των όγκων. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό λαμβάνοντας υπ'όψιν την σημερινή περιβαλλοντική κατάσταση.

Το φαγόπυρο μειώνει τον κίνδυνο θρόμβωσης, βοηθά στο καθαρισμό των αιμοφόρων αγγείων από την «κακή» χοληστερόλη, προλαμβάνει την ανάπτυξη των καρδιαγγειακών παθήσεων.



Το φαγόπυρο σταθεροποιεί τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, πράγμα που είναι πολύ

σημαντικό για το διαβήτη. Μετά την κατανάλωση του χυλού από φαγόπυρο το επίπεδο του σάκχαρου στο αίμα ανεβαίνει αργά, και όχι απότομα, όπως όταν καταναλώνουμε άλλα προϊόντα που περιέχουν υδατάνθρακες.

Το φαγόπυρο είναι ιδανικό για κατανάλωση κατά την παχυσαρκία και το υπερβολικό βάρος. Συμβάλλει στην απώλεια βάρους, καθώς περιέχει σύνθετους, με μεγάλη διάρκεια επεξεργασίας, υδατάνθρακες και 86% εύπεπτες φυτικές πρωτεΐνες με ιδιότητες παρόμοιες με τις ζωικές.

Χωρίς να φορτώνει το σώμα μας με τίποτα περιττό, παρέχει το αίσθημα της ικανοποίησης της πείνας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Οι λιποτροπικές ουσίες που περιέχονται στο φαγόπυρο προστατεύουν το ήπαρ από τον εκφυλισμό (ιδιαίτερα από την εμφάνιση της κίρρωσης) και βελτιώνουν τη λειτουργία του παγκρέατος.

Η υψηλή περιεκτικότητα σε χαλκό κάνει το δέρμα μας υγιές, τα μαλλιά λαμπερά και τα νύχια σκληρά.

Η ρουτίνη συμβάλλει στην ενίσχυση των αιμοφόρων αγγείων και των τριχοειδών αγγείων στους ιστούς και αποτελεί εξαιρετική πρόληψη κατά της κυτταρίτιδας.



Τα αμινοξέα, η αργινίνη και η λυσίνη που περιέχονται στο φαγόπυρο βοηθούν στον σχηματισμό των οστών και των μυών.

Επιπλέον, το φαγόπυρο είναι πλούσιο σε φολικό οξύ, το οποίο είναι πολύ σημαντικό κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και στο στάδιο της προετοιμασίας για αυτή.

Επίσης, λόγω της περιεκτικότητας σε φυλλικό οξύ στο φαγόπυρο, αυξάνεται η συνολική αντοχή του οργανισμού

απέναντι σε δυσμενείς περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Το φαγόπυρο παγκοσμίως, διατιμάται μαζί με τα ελίτ προϊόντα υγιεινής διατροφής, που παραδοσιακά είναι πιο ακριβά από τα συμβατικά.



Το φαγόπυρο δεν είναι απαραίτητα ο χυλός. Για παράδειγμα, στην Κίνα το αλεύρι από φαγόπυρο χρησιμοποιείται για την παρασκευή σοκολάτας. Στην Ιαπωνία, τα λαζάνια από φαγόπυρο - soba noodles – διατιμώνται ισοδύναμα με το ρύζι.

Το φαγόπυρο είναι ίσως το μοναδικό καλλιεργήσιμο φυτό που δεν φοβάται τα ζιζάνια, αλλά από μόνο του τα εκτοπίζει με επιτυχία. Ήδη κατά το πρώτο έτος της φύτευσης στο χωράφι

που είναι σπαρμένο με φαγόπυρο δεν μένει ούτε ένα ζιζάνιο. Από την υγρή ζύμη από φαγόπυρο μπορεί να ψήσει κανείς τηγανίτες, λουκουμάδες, κέικ.

Το βρασμένο φαγόπυρο είναι τέλειο και αφομοιώνεται εύκολα από το πεπτικό σύστημα, έτσι ώστε μπορεί να προταθεί



ως ιδανική τροφή ακόμα και για εκείνους που έχουν γαστρίτιδα, παγκρεατίτιδα, γαστρικό έλκος και προβλήματα στα νεφρά.

Το φαγόπυρο είναι σχεδόν το μοναδικό φυτό που δεν κατάφεραν γενετικά να τροποποιήσουν.

Η σύνθεσή των πρωτεϊνών του είναι πλούσια σε 18 απαραίτητα αμινοξέα, η βιολογική αξία των οποίων δεν είναι κατώτερη από την βιολογική αξία της ζωικής πρωτεΐνης.

Είναι το ισχυρότερο αντιοξειδωτικό, και ως εκ τούτου είναι ένα προϊόν που μας αναζωογονεί. Το κάλιο, το οποίο περιέχεται σε

μεγάλες ποσότητες, βοηθά στην καταπολέμηση της τερηδόνας, της οστεοπόρωσης και της αρρυθμίας.

Περιέχει πολύ μαγνήσιο, το οποίο χρειαζόμαστε για την καταπολέμηση της παχυσαρκίας και της κατάθλιψης. Το φαγόπυρο είναι πολύ απαραίτητο, όταν πάσχει το ήπαρ, το πεπτικό σύστημα, σε περιπτώσεις έλκους, δυσκοιλιότητας, χρόνιων παθήσεων, των ρευματισμών και αρθρίτιδας.

Είναι χρήσιμο για ηλικιωμένα άτομα με χρόνιες αναπνευστικές παθήσεις.

Οι διατροφολόγοι τα κατατάσσουν στα δημητριακά, γιατί μαγειρεύεται όπως αυτά και οι σπόροι μοιάζουν με αυτούς των δημητριακών. Υποκαθιστά καθημερινά τις πατάτες και το ρύζι, ενώ, συνδυάζεται με τον αρακά και τα φασόλια. Ακόμη μπορεί να προστεθεί σε σαλάτες, σούπες και βραστά φαγητά. Το αλεύρι απο φαγόπυρο χρησιμοποιείται για να φτιαχτούν κρέπες, ψωμί και προϊόντα φούρνου.

Και ποιος δεν θέλει να τρώει νόστιμα φαγητά; Νομίζω, όλοι θέλουν.

Ειδικά, αν το φαγητό αυτό είναι επίσης ωφέλιμο, αρκετά φτηνό, γρήγορο και απλό στην προετοιμασία, βοηθά σε πολλά προβλήματα υγείας και είναι απαραίτητο για όλα τα παιδιά. Ωφελεί αρρώστους και υγιείς, αθλητές, ηλικιωμένους και νέους,

που θέλουν να χάσουν βάρος ή να βελτιώσουν την κατάσταση του δέρματός τους. Ωφελεί όλους, μα όλους!

Οι φύτερες φαγόπυρου - το ισχυρότερο αντιγηραντικό προϊόν



Με τη βλάστηση μπορεί να επιτευχθεί η δεκαπλάσια αύξηση των ιδιοτήτων για την υγεία. Αυτό είναι ένα πολύ ιδιαίτερο γεύμα, ολόκληρη αποθήκη εντελώς διαφορετικών βιολογικά δραστικών ουσιών .

Στη περίπτωση βλάστησης του φαγόπυρου γίνεται μέγιστη συσσώρευση των αντιοξειδωτικών ιδιοτήτων δηλαδή 380mg ανά 100g. Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι είναι το πλουσιότερο σε ένζυμα τρόφιμο σε όλη τη Γη.

Όταν δεν παίρνουμε τα ένζυμα με τα τρόφιμα, το πεπτικό σύστημα μας λειτουργεί δια βίου με υπερφόρτωση, με αποτέλεσμα τα θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες και

μικροστοιχεία συστατικά που η απορρόφησή τους επιδεινώνεται με την ηλικία, η ανοσία να μειώνεται, να έρχονται συχνότερα οι αρρώστιες και η γήρανση επιταχύνεται.

Το κύριο ενεργό των φλαβονοειδών είναι η ρητίνη . Η δράση της έχει ως στόχο τη βελτίωση της κατάστασης των αιμοφόρων αγγείων, ενίσχυση των τοίχων και βελτίωση της ελαστικότητάς τους. Επιπλέον η ρητίνη ενεργά επηρεάζει την κατάσταση του καρδιακού μυός.



Η βλάστηση του φαγόπυρου είναι μια φυσική αντισκκληρωτική ουσία. Και φέρνουν υγεία, ανανέωση και δύναμη, συμβάλλουν στην επιτυχία της αναγέννησης των οργάνων και ιστών και θετικού μετασχηματισμού ολόκληρου του οργανισμού.

Ιδιαίτερα χρήσιμες είναι οι φύτρες του φαγόπυρου κατά του διαβήτη, την αναιμία, τις καρδιακές παθήσεις και την υπέρταση, κατά του χρόνιου άγχους και των κρυολογημάτων.



Η μοναδική σύνθεση των φυτρών είναι η ισχυρότερη πρόληψη των καρκινικών νόσων. Πώς τους φτιάχνουμε; Πέρνουμε 1 κούπα φαγόπυρου, πλένουμε και στη συνέχεια το αφήνουμε να μουλιάσει για 3-4 ώρες. Αυτό θα είναι αρκετό. Σουρώνουμε το νερό, πλένουμε καλά και το αφήνουμε εκεί για 12-16 ώρες στο σκοτάδι και σε υγρή κατάσταση.

Μόλις οι πρώτες φύτες εμφανιστούν, ξεπλύνετε και τοποθετήστε αυτές στο ψυγείο σε κάποιο δοχείο, και σκεπάστε το.

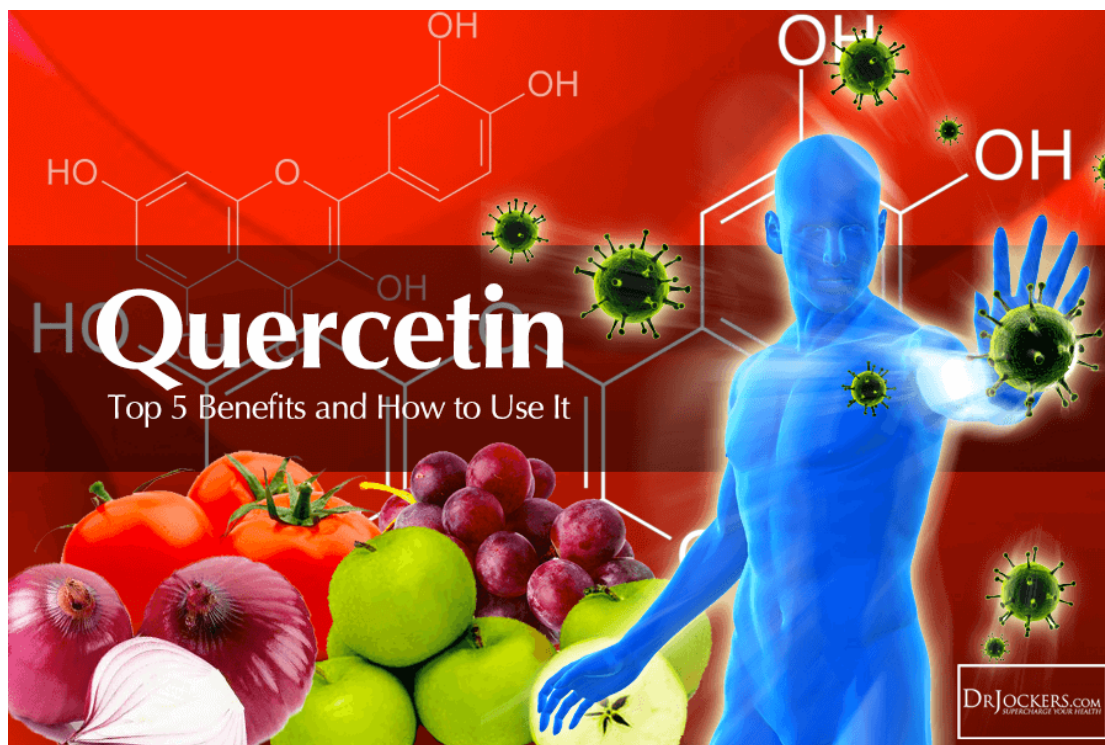
Στο ψυγείο, θα συνεχίσει να φυτρώνει, και εσείς ήδη θα μπορείτε να αρχίσετε να τις χρησιμοποιείτε. Αν θα βλαστήσει περισσότερο το φαγόπυρο από το οποίο εσείς μπορείτε να καταναλώσετε, μπορείτε να στεγνώσετε τις φύτες σε ένα



συμβατικό οικιακό φούρνο σε προκαθορισμένη θερμοκρασία 38-40 βαθμούς . Έτσι, τα ενεργοποιημένα ένζυμα δεν χάνονται, αλλά γίνονται ένα τραγανό προϊόν με παρόμοια γεύση με τους ξηρούς καρπούς εύθραυστους, τραγανούς και νόστιμους .

Η κατανάλωση του ζωντανού τροφίμου μπορεί να ξεκινήσει με 1-2 κουταλιές της σούπας πριν το φαγητό και να προστεθεί σταδιακά στο σύνολο έως τη μια χούφτα στις σαλάτες.

Η κουερσετίνη



Υπάρχει ακόμα ένα δυνατό επιχείρημα υπέρ της κατανάλωσης του φαγόπυρου. Αυτό είναι η υψηλή περιεκτικότητά του σε μια φλαβονόλη που λέγεται κουερσετίνη.

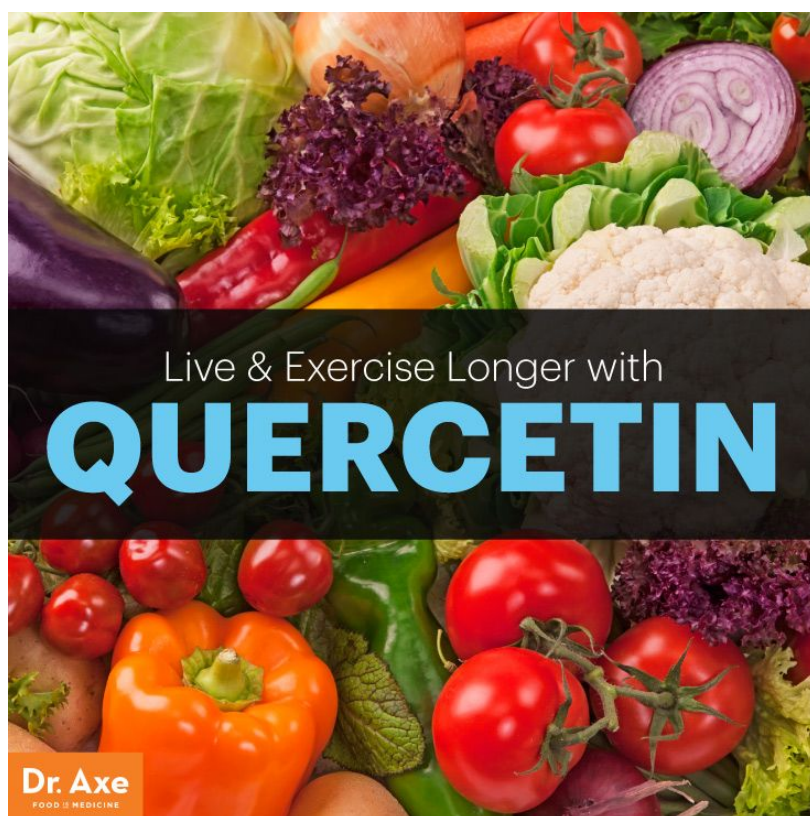
Η κουερσετίνη είναι το πιο ισχυρό αντιοξειδωτικό ανάμεσα σε φλαβονοειδή, που υπάρχουν στη φύση, και έχει αντιγηραντικές ιδιότητες. Μπορεί να μπλοκάρει τις ελεύθερες χημικές ρίζες και να αποκαθιστά τους ιστούς και τις βλάβες στο δεοξυριβονουκλεϊκό οξύ (DNA).

Η κουερσετίνη αυξάνει την αντιοξειδωτική άμυνα του οργανισμού ενάντια σε πολλές παθήσεις που έχουν να κάνουν με το οξειδωτικό στρες. Οι περισσότερες χρόνιες παθήσεις στη

σύγχρονη πραγματικότητα προκαλούνται από το οξειδωτικό στρες και τις ελεύθερες χημικές ρίζες.

Όσο είμαστε νέοι, ο οργανισμός μας είναι γεμάτος από δύναμη και ενέργεια. Με τον καιρό, όμως, το σώμα μας γερνάει και φθείρεται. Αυτό οφείλεται στο οξειδωτικό στρες.

Θα αναφέρω λίγη πολύπλοκη θεωρία με απλά λόγια. Πώς και γιατί οξειδωνόμαστε; Το σώμα μας αποτελείται από κύτταρα.



Τα κύτταρα αποτελούνται από μόρια. Μέσα στα μόρια υπάρχουν τα ηλεκτρόνια, και τα ηλεκτρόνια υπάρχουν σε ζευγάρια!

Αυτό είναι το ζητούμενο - χάνονται τα ηλεκτρόνια. Μόλις χαθεί ένα ηλεκτρόνιο, το μόριό μας μετατρέπεται σε ελεύθερη χημική ρίζα, η οποία προσπαθεί να αναπληρώσει το ηλεκτρόνιό της και επιτίθεται σε γειτονικά μόρια. Σε αντίθετη περίπτωση είναι ανίκανη να ζει και να δουλεύει ομαλά.

Η ελεύθερη χημική ρίζα δεν έχει τη δυνατότητα να ξεχωρίζει τα κύτταρα στα οποία επιτίθεται. Αυτά μπορεί να είναι κύτταρα δέρματος ή DNA. Συνεπώς, η ανάγκη της ελεύθερης ρίζας για δεύτερο ηλεκτρόνιο προκαλεί χάος στα κύτταρα των οργάνων μας.

Οι επιπτώσεις αυτής της διαδικασίας είναι περισσότερο εμφανείς στο δέρμα του προσώπου. Όσο περισσότερο κολλαγόνο χάνεται από τις επιθέσεις των ελεύθερων ριζών, τόσο μειώνεται η ελαστικότητα του δέρματος και εμφανίζονται περισσότερες ρυτίδες.

Πού βρίσκεται η κουερσετίνη;

Η κουερσετίνη υπάρχει στα λαχανικά και φρούτα κόκκινου, μωβ και πράσινου χρώματος. Ενδεικτικά να αναφέρω κόκκινα μήλα, σταφύλια, μύρτιλα, βατόμουρα, όσπρια, λάχανο, σπανάκι, ντομάτες, κάππαρη, καρύδια, ελαιόλαδο, κόκκινο κρασί και τσάι.

Προϊόν με την υψηλότερη περιεκτικότητα σε κουερσετίνη είναι το φαγόπυρο.

1. Φαγόπυρο – 80000 mg / 1 kg
2. Φλούδες κρεμμυδιού – 40000 mg / 1 kg
3. Μαύρο και πράσινο τσάι – 2000 mg / 1 kg
4. Κάππαρη – 1800 mg / 1 kg
5. Κόκκινο κρεμμύδι– 1810 mg / 1 kg
6. Κόκκινα σταφύλια – 180 mg / 1 kg
7. Εσπεριδοειδή - 158 mg / 1 kg
8. Μπρόκολο – 158 mg / 1 kg
9. Πράσινη σαλάτα – 158 mg / 1 kg
10. Σμέουρα – 158 mg / 1 kg
11. Αρώνια – 89 mg / 1 kg
12. Ιπποφαές – 63 mg / 1 kg
13. Μήλα – 44 mg / 1 kg

Παρ' όλο που η κουερσετίνη βρίσκεται σε πολλές φυτικές τροφές, χρησιμοποιείται επίσης σαν συστατικό σε πρόσθετα τροφίμων. Το καλύτερο αποτέλεσμα, όμως, επιτυγχάνεται όταν λαμβάνουμε τη κουερσετίνη απευθείας από φρούτα, λαχανικά και βότανα. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι τα φυσικά φυτικά προϊόντα περιέχουν και άλλα στοιχεία που συνδυάζονται ομαλά με τα φλαβονοειδή και επιτρέπουν την καλύτερη απορρόφησή τους από τον οργανισμό.

Οι ευεργετικές ιδιότητες της κουερσετίνης.

1.Το φλαβονοειδές κουερσετίνη ασκεί αντιοξειδωτική επίδραση στον οργανισμό του ανθρώπου. Προστατεύει τα κυτταρικά τοιχώματα από κακώσεις και εμποδίζει τη δημιουργία κακοηθών όγκων.

2.Συμβάλλει στην ενίσχυση του μυοκαρδίου και των τοιχωμάτων των αγγείων. Άνθρωποι που καταναλώνουν πολλή κουερσετίνη, κινδυνεύουν λιγότερο από εμφράγματα, εγκεφαλικά επεισόδια και θρομβώσεις.

3.Είναι αποτελεσματική προστασία από ιώσεις.

4.Συντελεί στην αναγέννηση των ιστών και δρα ως αντιφλεγμονώδες.

5.Βοηθά να εξουδετερωθεί η επίδραση της ραδιενεργούς ακτινοβολίας.

6.Αυξάνει τις αντοχές του οργανισμού ενάντια στο στρες και ηρεμεί το νευρικό σύστημα.

7.Μειώνει τα επίπεδα της χοληστερίνης και προστατεύει από αρτηριοσκλήρυνση και καρδιαγγειακές και νευροεκφυλιστικές παθήσεις.

8.Μειώνει τον κίνδυνο του διαβήτη.

9.Ανακουφίζει από τα συμπτώματα της φλεγμονής του προστάτη κατά 75%.

10.Προστατεύει από παχυσαρκία.

11.Βοηθά στην αντιμετώπιση της αρθρίτιδας.

12.Μειώνει τις αλλεργικές αντιδράσεις. Οι άνθρωποι που πάσχουν από αλλεργική ρινίτιδα έχουν αυξημένα επίπεδα ενός γονιδίου που ονομάζεται ισταμινικός υποδοχέας (H1R). Όσο πιο υψηλά είναι αυτά τα επίπεδα, τόσο πιο εμφανή είναι τα συμπτώματα της αλλεργίας. Η κουερσετίνη μειώνει τη γονιδιακή έκφρασή του.

13.Συμβάλλει στην αποκατάσταση μετά από άσκηση.

14.Βελτιώνει τις αντοχές του οργανισμού.

15.Μπλοκάρει τη δράση των φλεγμονωδών μορίων, που σχετίζονται με την ανάπτυξη σοβαρών εγκεφαλικών παθήσεων, όπως, η νόσος Αλτσχάιμερ, μηνιγγίτιδα, AIDS, άνοια και εγκεφαλικά επεισόδια.

Ψωμί -φίλος ή εχθρός;



Κατά κάποιο τρόπο δεν διαφημίζεται ότι το άσπρο ψωμί είναι ένα από τα πιο αλλεργιογόνα τρόφιμα. Στην ουσία υπάρχουν μόνο δύο αλλεργιογόνα προϊόντα που καλύπτουν το σύνολο του πληθυσμού του πλανήτη: το γάλα και το ψωμί.

Όποιος έχει μια αλλεργία σε ένα άλλο προϊόν, σχεδόν το 100% τείνει να παρουσιάσει αλλεργίες σε γαλακτοκομικά προϊόντα και προϊόντα που προέρχονται από το σιτάρι. Είναι ένα γνωστό επιστημονικό γεγονός, το οποίο εξηγεί την πτώση της ζήτησης για ψωμί στις ανεπτυγμένες χώρες από τη δεκαετία του '70, του περασμένου αιώνα.

Το ερώτημα που μπορεί να προκύψει: Γιατί δεν το ξέρουμε και δεν το αισθανόμαστε. Η απάντηση συμπεριλαμβάνεται στην έννοια της "μασκαρεμένη αλλεργία» είναι ένα είδος αλλεργίας

που δεν εκδηλώνεται προς τα έξω, αλλά εξαντλεί το ανοσοποιητικό σύστημα και υπονομεύει το εσωτερικό.

Το σώμα είναι πάντα στη λειτουργία της πάλης κατά των αλλεργιογόνων ουσιών, η οποία τελικά οδηγεί σε διάφορες διαταραχές: κολίτιδα, γαστρίτιδα, χολική δυσκινησία, λειτουργικές διαταραχές του πεπτικού αδένος κ.α.

Το θέμα είναι ότι η όλυρα, (αρχαίο σιτάρι, που έγινε ο πρόγονος πολλών από τις σημερινές ποικιλίες), ουσιαστικά δεν είναι αλλεργιογόνο, αλλά ο αγώνας για τη συγκομιδή, δημιούργησε τη βάση των σημερινών χρησιμοποιηθέντων ποικιλιών έχοντας οδηγήσει στο γεγονός ότι μαζί με την αύξηση της απόδοσης του σίτου που μας ανήκει πλέον αυξήθηκε και η αλλεργιογονικότητα.

Παρά το γεγονός ότι η Βρετανία και οι μάζες γνωρίζουν για τις αρνητικές επιπτώσεις του ψωμιού και του σίτου στον οργανισμό, εξακολουθεί να είναι δύσκολη η μείωση της κατανάλωσης του ψωμιού. Ακόμη και μεταξύ των ανθρώπων που κάνουν διατροφή, σε σχετική ερώτηση, βάζουν στην πρώτη θέση μεταξύ των προϊόντων που επιθυμούν περισσότερο το ψωμί.

Η Βρετανική Διαιτητική Ένωση έχει αναρωτηθεί γιατί οι άνθρωποι είναι τόσο προσκολλημένοι στο ψωμί; Εδώ με την ευκαιρία αυτή να επισημάνουμε ότι ο Δρ. Helenda Μποντ δήλωσε: «Όταν ο οργανισμός χωνεύει το ψωμί και τα συστατικά

του διασπώνται σε γλυκόζη, το σάκχαρο στο αίμα του σώματος αυξάνεται απότομα, το οποίο χρησιμεύει ως ώθηση για τη σύνθεση της σεροτονίνης, επίσης γνωστή ως η ορμόνη της «ευτυχίας».

Το σώμα μας έχει ένα αυτόματο κύκλο μείωσης των επιπέδων της σεροτονίνης, για παράδειγμα, ένας από αυτούς μετά από τις 16-00 και το ψωμί είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να το πάρει, έτσι μερικές φορές θέλουμε απεγνωσμένα ψωμί.

Το 1961 άνοιξε μια νέα τεχνολογία για την παραγωγή του ψωμιού (Τεχνική Υπερταχείας Αρτοποιήσεως Chorleywood), με την τεχνική αυτή, ένα αρτοποιείο χρησιμοποιεί τρεις φορές περισσότερο μαγιά από ό, τι πριν, μειώνοντας έτσι σημαντικά το χρόνο ζύμωσης. Δίνει τη δυνατότητα παραγωγής ενός τελικού προϊόντος σε μόλις μία ώρα και δίνει στο ψωμί τη δυνατότητα να διατηρείται για πολύ περισσότερο. Αυτές οι συμφέρουσες, για τον παραγωγό, ιδιότητες της νέας τεχνολογίας έχουν οδηγήσει στο γεγονός ότι τώρα το 75% ψωμιού ψήνεται με αυτόν τον τρόπο. Αλλά αυτό που είναι συμφέρον για τον παραγωγό δεν είναι απαραίτητως υγιεινό για τον καταναλωτή. Μάλλον το αντίθετο.



Σύμφωνα με Βρετανούς επιστήμονες, η μείωση του χρόνου ζύμωσης δεν είναι αρκετή για να διαλύσει όλα τα συστατικά του ψωμιού, με αποτέλεσμα στη συνέχεια να διαταράσσει την ισορροπία της εντερικής μικροχλωρίδας και τελικά να ασκήσει ισχυρή επιρροή στο σώμα.

Αυτό το ψωμί περιέχει μεγάλη ποσότητα σταθεροποιητών, ενζύμων και αρωματικών υλών. Με αυτόν τον τρόπο, παράγεται έτσι περισσότερο ψωμί, πιο γρήγορα και που διατερείται περισσότερο με τη γεύση ενός πραγματικού ψωμιού που και κάνει όμως την πρωτεΐνη περισσότερο ανθεκτική στην πέψη. Βρετανοί ειδικοί στη διατροφή πιστεύουν ότι το πεπτικό σύστημα δεν είναι προσαρμοσμένο σε μια τέτοια μεγάλη ποσότητα ψωμιού. Συνδέεται με τις καταγγελίες του συνδρόμου του ευερέθιστου εντέρου και του φουσκώματος.

Το λευκό ψωμί έχει υψηλό γλυκαιμικό δείκτη και αυξάνει δραματικά το επίπεδο του σακχάρου στο αίμα, το οποία έχει ως αποτέλεσμα να αυξήσει τον κίνδυνο της ανάπτυξης ενός

δεύτερου τύπου διαβήτη. Αλλά λίγοι άνθρωποι ξέρουν για την επιρροή του στην ανάπτυξη του καρκίνου, διότι η ακίδα ινσουλίνης στο αίμα είναι σε θέση να διεγείρει την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων. Εν τω μεταξύ, δημητριακά ολικής αλέσεως, αντιθέτως, προστατεύουν από τον καρκίνο, καθώς έχουν ρυθμιστικές ιδιότητες της ινσουλίνης.

Το σιτάρι είναι ο πιο ισχυρός παράγοντας στην πρόσληψη του υπερβολικού βάρους και της εμφάνισης της παχυσαρκίας. Όπως αναφέρθηκε επιστημονική δημοσίευση των εκδόσεων Atlantic, που δημοσίευσε μια έγκυρη μελέτη από τον Αμερικανό καρδιολόγο William Davis.

Σήμερα το σιτάρι περιέχει υψηλές ποσότητες αμύλου και πρωτεϊνών που προκαλούν όχι μόνο την παχυσαρκία, αλλά και υπέρταση, άσθμα, αθηροσκλήρωση, και άλλες σοβαρές ασθένειες. Οι ειδικοί επιμένουν επίσης σε πλήρη αποκλεισμό από τη διατροφή των ζυμαρικών, προϊόντων ζαχαροπλαστικής και αρτοποιίας, δημητριακών, πίτσας, σιμιγδάλι και των υπολοίπων ζυμών.

Ανακεφαλαίωση



Μάθατε λοιπόν τις αξιοσημείωτες ιδιότητες του φαγόπυρου. Εάν μάθετε να μαγειρεύετε 5-10 συνταγές, θα μπορέσετε να μειώσετε την ποσότητα του ψωμιού στην καθημερινή διατροφή σας, κάτι που θα είναι ένα ανεκτίμητο δώρο στον οργανισμό σας. Ένα πρώτο, μα τόσο σημαντικό βήμα προς την υγιεινή διατροφή.

Θα σας βοηθήσει να λύσετε πολλά προβλήματα με την εμφάνισή σας και την υγεία σας.

Για τους νέους τα προβλήματα αυτά συνήθως είναι η κυτταρίτιδα και η ακμή. Με την κατανάλωση του φαγόπυρου θα βελτιωθεί αισθητά η λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος και, συνεπώς, η κατάσταση του δέρματος.

Σε λίγο πιο προχωρημένη ηλικία οι άνθρωποι θα παρατηρήσουν γενική βελτίωση της υγείας τους. Θα μειωθεί το αίσθημα της

κόπωσης, συνεπώς, θα αυξηθεί η παραγωγικότητα, θα μειωθεί το σωματικό βάρος, η χοληστερίνη, θα σταθεροποιηθεί το σάκχαρο στο αίμα και θα ανανεωθεί ο οργανισμός τους.

Προσθέστε αυτό το θαυμάσιο προϊόν στη διατροφή σας και απολαύστε τα αποτελέσματα.