

О пользе замачивания семечек и орехов



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/o-polze-zamachivaniya-semechek-i-orehov/>

Не секрет, что орехи из всех сыроедных продуктов являются самой тяжелой для переваривания едой. В сухом виде они твердые и горьковатые на вкус, и даже от небольшого количества можно почувствовать тяжесть в желудке.

Почему же это так?

Дело в том, что семечки и орехи, которые доступны в продаже находятся в спящем состоянии. В таком виде они практически не усваиваются и выводятся из организма в неизменном виде.

В состоянии покоя сухие орехи и семечки удерживают содержащиеся внутри вещества, которые называются ферментные ингибиторы (вещества, угнетающие активность ферментов), чья функция - защищать семя и сдерживать прорастания в неблагоприятных условиях. Именно они дают горечь во вкусе.

Когда семя падает с дерева, лишившись источника влаги, оно высыхает и зародыш засыпает, чтобы весной, при таянии снега, вновь проснуться и дать новую жизнь. Природа не дает семечку прорасти ранее определённого срока, сохраняя его жизнеспособность, тем самым страшась, что в почве оно обеспечено достаточной влажностью, чтобы прорасти и продолжить род.

Как утверждает доктор Эдвард Хоуелл, когда мы едим сухие семечки или орехи, мы нейтрализуем некоторые ферменты, которые выделяет наш организм, что может даже привести к увеличению поджелудочной железы.

Есть два способа разрушить ферментные ингибиторы. Первый приготовить еду, но в этом случае разрушатся также и ферменты, этот вариант не вписывается в систему питания сыроедов. Второй вариант более предпочтительный. Мы помещаем семена во влажную среду, то есть замачиваем или проращиваем. При этом ингибиторы разрушаются, а количество ферментов повышается в два раза. Что происходит.

В замоченных орехах и семечках меняется химический состав и запускается механизм прорастания.

Суть этого процесса преобразование сложных веществ в более простые: находящиеся в зародыше неактивные ростовые вещества активизируются и способствуют синтезу ферментов, которые разлагают сложные запасные вещества на более простые. Вначале образуются ферменты, превращающие крахмал в простые сахара (в пшенице это фруктоза, поэтому проростки имеют сладковатый вкус). Немного позднее под действием других ферментов запасные белки превращаются в аминокислоты. Примерно на третьи сутки происходит разложение жиров до жирных кислот.

Благодаря этим химическим процессам замоченные орехи и семена становятся более усвояемыми. Они становятся сладкими, вода вымывает ингибиторы, забирая с собой горечь. Мы получаем питательные вещества в самой доступной форме: активную ферментную систему растения, макро- и микроэлементы, флавоноиды и огромное количество витаминов и антиоксидантов. Весь этот комплекс полезных веществ органически встроен в живую ткань растения и находится в сбалансированных количествах и соотношениях.

При замачивании значительно возрастает питательная ценность орехов и семян. Также меняется вкус, они становятся сочными, сладковатыми и практически ничем не уступают своему свежему аналогу. К тому же, если есть сомнения, не обработан ли продукт, замачивание верный способ это проверить. Испорченное или жареное семя в процессе замочки протухнет, будет мягким и кардинально другого цвета, чем живые орешки и семечки. Как замачивать.

Все просто: нежареные орехи или семечки нужно залить питьевой водой и оставить на несколько часов или на ночь (в зависимости от вида) при комнатной температуре, утром промыть и слить воду. Ростков ждать необязательно, так как простое замачивание уже запускает механизм прорастания. Как только проклюнулся росток, питательная ценность идет на убыль, поскольку вещества расходуются на рост.

Замоченные орешки и семечки можно хранить в холодильнике около трех дней. Но если их помыть, тщательно просушить и поместить в контейнер или банку с плотной крышкой, они смогут храниться и сохранять естественный вкус около недели.

Замачивая орешки и семена мы их оживляем. В пробужденном состоянии по своим вкусовым и питательным свойствам они намного превосходят спящие.