

# Амарант - лекарство, или ценный безглютеновый продукт питания?

Амарант означает «тот, что дарит бессмертие». У майя, инков и ацтеков зерно амаранта было обязательным в питании. Они заботились о его стратегических запасах, принимали дань амарантом, обменивали на него рабов, применяли в своих ритуалах как очень значимое. Наши предки на Руси также хорошо знали это растение – выращивали его как единственное хлебное. И не было необходимости выращивать другие хлебные растения, поскольку никакое другое не может сравниться с амарантом по уникальному и ценному влиянию на здоровье человека. Современные ученые утверждают, что долгожительство на Руси в эпоху до Петра I было массовым благодаря ежедневному употреблению амаранта. Своим указом Петр I под страхом смерти запретил выращивать амарант. Через поколения люди и забыли это чудодейственное растение. Исторический процесс зафиксировал и другой указ, который издал Петр по отношению к старцам в возрасте 300 и более лет. Сейчас такие сроки долгожительства кажутся уже совсем невозможными, но амарант вернулся в Украину, и активно популяризируется энтузиастами, которые и на себе убедились в его целебных свойствах.

Восемь лет назад и мы с женой Натальей впервые узнали о целебных свойствах этого растения. В то время покупали через интернет амарантовое масло и муку, но зачастую были не удовлетворены качеством полученных продуктов. Решили у себя на Черкасщине выращивать это растение. Сначала посеяли на 3 сотках и в сентябре целый месяц занимались амарантом: срезали метёлки, сушили, мололи, просеивали зерно, дули и досушивали. Очень трудоёмким оказалось это дело ещё и потому, что делали всё вручную и впервые. Теперь уже шесть лет выращиваем экологически чистый амарант без применения химических удобрений, гербицидов, ядохимикатов и десикантов. В этом деле стали профессионалами. Более двадцати выставок отработали в Киеве, популяризируя амарант и продукты его переработки. Выращиваем амарант трёх



сортов украинской селекции, через интернет-магазин «Амарант Био» предлагаем хозяйствам и дачникам высококачественный посевной материал и продукцию из собственного сырья: чай амарантовые и из растения чиа, амарантовую муку, крупу, биодобавку, масло, вытяжку, смеси для выпечки безглютенового амарантово-кокосового печенья и смесь для приготовления безглютенового амарантового десерта с кербом. Ассортимент продукции постоянно расширяем, есть много новых идей, и ищем партнеров.

Лидируют по практическому использованию амаранта сейчас японцы. После Хиросимы и Нагасаки они вынуждены были искать действенные методы восстановления здоровья и сохранения генофонда нации. После исследований амарант постепенно и очень широко вошёл в их повседневное питание, в биологически активные добавки, которые японцы традиционно употребляют много и разных, в предметы гигиены и быта. Поскольку амарантовое масло, вытяжки и биодобавки с амарантом имеют мощное системное влияние на восстановление здоровья, то и применяются они сейчас при лечении многих болезней. Но всё больше создается новых эффективных препаратов и ценных продуктов питания из амаранта. В США, Канаде, Германии, например, из-

готавливают очень дорогое амарантовое масло преимущественно из сырья, выращенного в других странах. Амарант, выращенный на Украине, имеет признанные высокие лечебные свойства благодаря высокой ценности украинских почв и тем удачным молодым сортам украинских селекционеров, работавших над усилением его лечебных свойств. Так, например, сорт «Харьковский-1» селекции Харьковского аграрного университета в 2001 году был внесен в реестр лекарственных растений Украины. Он действительно имеет много преимуществ по сравнению с другими сортами. По этой причине именно его любят выращивать большинство хозяйств не только на Украине, но и в России, Азербайджане, Казахстане, Грузии, Молдове.

За высокие лечебные и пищевые свойства Продовольственная комиссия при ООН объявила амарант культурой XXI века. Чем же амарант заслужил такой особо почитаемый статус?

От злаковых амарант отличается **отсутствием глютена** (клейковины), что делает все продукты переработки амаранта ценными в питании больных целиакией и глютеновой энтеропатией. Зависимость от глютена во всех странах мира проявляется сейчас примерно у 10% населения. Амарант даёт возможность

изготавливать очень широкий спектр безглютенных пищевых продуктов, которые по своему многообразию и пищевой ценности могут занять в рационе людей более достойное место, чем продукты из злаковых культур. Сейчас амарант находится в начале стремительного взлёта в практическом применении на Украине. И каждый из нас может присоединиться к этому процессу. Результатом будет улучшение нашего здоровья и здоровья наших детей.

Лечебное действие амаранта и его системное влияние на весь организм человека обусловлено уникальным химическим составом. Семена амаранта содержат в себе до 20% высококачественного белка, по ценности, сбалансированности и усвояемости приравняемого к белку материнского молока; витамины (А, В1, В2, В3, В4, В5, В6, В9, С, Е); микроэлементы (железо, марганец, медь, селен, цинк); макроэлементы (калий, кальций, магний, натрий, фосфор).

**Лизин** – способствует полному усвоению не только белков амаранта, а и белков других продуктов при совместном употреблении, делает невозможным размножение вируса герпеса.

**Сквален** – является мощным онкопротектором, антиоксидантом, защищает от излучений, обезвреживает свободные радикалы, канцерогены и другие токсичные вещества, вызывающие онкологические новообразования. Сквален обуславливает основные лечебные свойства амаранта, но не все. По его содержанию амарант не имеет конкурентов. Сквален является одним из важнейших биологически активных соединений, вырабатываемых организмом человека. Он нормализует уровень холестерина, выполняет роль регулятора обмена веществ, является предшественником целого ряда стероидных гормонов, входит в состав липидного слоя поверхности кожи человека. Сквален мягко очищает сосуды и капилляры, запускает обновление тканей внутренних органов и кожи, эффективно омолаживая весь организм. Обладает выраженным иммуномодулирующим действием, способствует заживлению и восстановлению как поверхностных тканей, так и повре-

ждений внутренних органов. Эффективно защищает клетки организма и прежде всего печени и восстанавливает их после губительного воздействия токсинов.

Амарант является мощным источником полиненасыщенных жирных кислот, в том числе незаменимых линолевой, линоленовой и арахидоновой. Содержание наиболее биологически активной омега-3-линоленовой кислоты достигает 1%. Имеет рекомендованный для человека баланс аминокислот Омега-3 к Омега-6.

**Витамин Е** в амаранте содержится в редкой токотриенольной форме, в 40-50 раз эффективнее распространённой токоферольной формы. Витамин Е необходим человеку, особенно в пожилом возрасте. Он является онкопротектором и антиоксидантом, способствует нормализации работы сердечно-сосудистой системы, улучшает холестериновый баланс, повышает эластичность стенок сосудов, значительно снижает риск тромбообразования, способствует нормализации давления.

**Фосфолипиды**, преобладающим компонентом которых является лецитин, имеют ярко выраженное действие защиты и восстановления печени. Гепатопротекторная функция у амаранта по силе не уступает расторопше пятнистой.

В амаранте уникальным образом со-



брались микроэлементы и витамины, прекрасно восстанавливающие нервную систему, в общем восстанавливающие человека после стрессовых, умственных и физических нагрузок, после болезней, операций и травм, поднимающие уровень гемоглобина, способствующие нормализации гормонального фона, обмена

веществ и возвращению веса человека к норме.

У диабетиков амарант снижает уровень сахара в крови.

Лечебные свойства амаранта нарастают с увеличением концентрации лечебных веществ. Минимальные они у чаёв. Чай достаточно попить 2 недели, чтобы микрофлора кишечника, от которой зависит иммунитет, увеличилась по массе в несколько раз, повышая наш иммунитет. Амарантовые чаи являются отличной пищей для этой микрофлоры, к тому же они и вкусны.

Больше пользы несут амарантовые крупа и мука – их стоит применять для приготовления различных блюд с последующей термической обработкой.

Биодобавка «Сила Амаранта», амарантовое масло и вытяжка обеспечат более быстрый эффект заживления язвы желудка, нормализации давления, снижения уровня сахара в крови, восстановления печени и др. Для достижения устойчивого результата нужно пройти курс, а возможно и не один в зависимости от состояния здоровья, обязательно сочетая применение амарантовых продуктов с изменениями в образе жизни, привычках, питании, физической активности и других сферах жизни.

Амарант также обладает высокой пищевой ценностью.

Из листьев и соцветий на этапе их молочной спелости заготавливается фиточай. Такую заготовку следует применять не только для приготовления чая, но и в первых и вторых блюдах, в компотах и других напитках.

Зерно проращивают на микрозелень, перерабатывают на крупу, муку, масло, вытяжку, биодобавки, корма.

Зелёная масса является прекрасным кормом для животных, которому они отдают предпочтение из смеси кормов. Существенно повышается

прирост живого веса, надои и жирность молока, улучшаются его вкусовые качества.

Мука и крупа применяются для приготовления большого количества сыроедческих и вареных блюд, хлеба и различной выпечки. Вкусно сочетается с другими продуктами, существенно повышая поль-

зу блюд. Вся выпечка с амарантовой мукой выигрывает не только по полезности, но и по вкусу и запаху, получается пышной и дольше не черствеет. Из сортов «Харьковский-1» и «Ультра» каша получается вкусной, из сорта «Лера» – нет, имеет сильно травянистый вкус. Поэтому при покупке круп стоит интересоваться, из какого именно сорта амаранта она изготовлена.

Маслом из амаранта заправляют салаты. Амарантовой вытяжкой «Амарант Био» вместе с гущей амарантовой муки очень вкусно заправлять не только салаты, но и каши, и гарниры. В кашах и гарнирах своим вкусом она прекрасно заменяет сливочное масло.

**Амарантовые продукты рекомендуются:**

– Беременным женщинам, кормящим мамам, детям с 6-ти месяцев. Людям, имеющим стрессовые, умственные и физические нагрузки, ослабленным и с синдромом хронической усталости как источник высококачественного белка, витаминов, микро- и макроэлементов. Детям рекомендуется ежедневно добавлять биодобавки «Сила амаранта» в готовые каши, супы и другие блюда.

– Людям, перенёсшим инсульт, ин-

фаркт, травмы и операции для быстрого заживления ран и качественного восстановления.

– При болезнях желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы.

– Для лечения атеросклероза, стенокардии, повышенного артериального давления, суставов, воспалительных процессов мочеполовой системы у женщин и мужчин, геморрое, анемии, авитаминозах, диабете, ожирении, неврозах, различных заболеваниях кожи, стоматите, пародонтите, пародонтозе.

– Способствуют выведению шлаков, токсинов, радионуклидов и солей тяжёлых металлов, омолаживают организм в целом, обладают общеукрепляющим действием, успешно борются с патогенными грибами и вирусами, укрепляют иммунную и гормональную системы, очищают сосуды, повышают их эластичность, нормализуют обмен веществ, улучшают функцию почек и печени, нормализуют показатели мочи и крови.

Существенным преимуществом всех амарантовых продуктов ТМ «Амарант Био» является то, что они изготовлены из собственного экологически чистого сырья, выращенного без химических удобрений, гербицидов, ядохимикатов и

десикантов, чего не могут позволить себе крупные хозяйства, ориентированные на современные агротехнологии. «Амарант Био» достигает этого путём значительной доли ручной работы в своей деятельности. Но этот подход всё больше ценится потребителями. Продукцию «Амарант Био» всё больше покупают для питания детей, профилактики и лечения. Даже на вкус такие продукты имеют преимущества – это подтверждают дегустации, которые «Амарант Био» регулярно проводит на выставках в Киеве. На сайте (<https://amarant-bio.at.ua/>) вы всегда найдёте приглашение на следующее такое событие с дегустацией. Также на сайте собрано много полезной информации о свойствах и применении амаранта, отзывы тех, кто уже улучшил своё здоровье, статьи медиков о клинических исследованиях.

Если у вас есть возможность выращивать амарант – он порадует вас своей красотой. Он заслуживает значительного и постоянного места в рационе украинцев.

Пусть амарант принесёт вам радость и здоровье!

Поклонник и энтузиаст амарантового дела.

*Миргород Юрий*

<https://amarant-bio.at.ua/>