

УДК 633.171 : 633.88

Холод С.Г., науковий співробітник

Устимівська дослідна станція рослинництва Інституту рослинництва ім. В.Я. Юр'єва
НААН України

ВИКОРИСТАННЯ КРУП'ЯНОЇ КУЛЬТУРИ ПРОСО З ЛІКУВАЛЬНОЮ МЕТОЮ

Ключові слова: пшоно, хімічний склад, лікування, народна медицина

Просо – одна з найдавніших злакових культур. Батьківщиною проса вважається Східна Азія. З Китаю і Монголії рослина почала свою подорож по земній кулі і в окремі періоди історії для багатьох народів було основною продовольчою культурою. Час, протягом якого просо вирощується як сільськогосподарська культура, становить цілу епоху в розвитку людства і невпинно наближається до 5 тисяч років [8]. Знайдені при розкопках в Придніпров'ї залишки цього злаку датуються вченими 3 тисячоліттям до нашої ери. У розкопках під Мінськом знайдені зерна проса, що відносяться до 4-7 століть до нашої ери, а в російських літописах просо згадується з 11 століття. У Стародавньому Римі просо називали "панікум" від слова "паніс" – "хліб". Слов'янські народи отримали просо в спадок від скіфів. У багатьох українських сім'ях не одне сторіччя господині поряд з відомим борщем пригощали своїх домочадців не менше знаменитим кулішем, приготування якого не обходилося без пшоно – крупи, яку отримують із зерен проса. У деяких країнах просо цінувалося дорожче гречки. Стародавні люди знали, що зерна проса дають людині силу, тому робили з нього борошно, кашу, млинці, оладки, запіканки, пиво, квас, пиріжки, додавали його в супи, солодкі страви і в деякі сорти хліба. Зараз у європейських країнах найбільшу популярність просо має в Росії і Україні.

Просіяні зерна дуже дрібні. Їх очищають від неїстівних оболонки, які не перетравлюються людським організмом, і виходить крупа – пшоно-дранець або шліфоване пшоно, яке набагато частіше зустрічається у продажу [1]. Секрет цілющих властивостей проса в його хімічному складі. Пшоно – це комора вітамінів, мінералів, жирів, білків і важливих для життєдіяльності амінокислот. За результатами багатьох порівняльних аналізів, що проводяться серед круп'яних культур, частка білків у пшоні є однією з найвищих (13-15%). Білки включають незамінні амінокислоти – третин, валін, лейцин, лізин, гістидин [12]. Але все ж за кількістю амінокислот просо поступається гречці. По жирах воно лише трохи поступається вівсяній крупі. За даними USDA Nutrient Database [14] в 100 г проса міститься: вода - 8.67 г, білки - 11.02 г, жири - 4.22 г, вуглеводи - 64.35 г, харчові волокна - 8.5 г, зола - 3.25 г; вітаміни: В1 (тіамін) - 0.421 мг, В2 (рибофлавін) - 0.29 мг, ніацин (вітамін В3 або РР) - 4.72 мг, В5 (пантотенова кислота) - 0.848 мг, В6 (піридоксин) - 0.384 мг, В6 (фолієва кислота) - 85 мкг, Е (альфа-токоферол) - 0.05 мг, К (филлохинон) - 0.9 мкг; макроелементи: калій - 195 мг, кальцій - 8 мг, магній - 114 мг, натрій - 5 мг, фосфор - 285 мг; мікроелементи: залізо - 3.01 мг, марганець - 1.632 мг, мідь - 750 мкг, селен - 2.7 мкг, цинк - 1.68 мг. Що означають ці цифри? Наприклад, в пшоні в 5 разів більше калію і магнію, ніж у рисі, тому його рекомендують вживати в їжу хворим з пониженим гемоглобіном для стимуляції кровотворення. Магній розширює судини, тим самим, при щоденному вживанні, призводить до зниження артеріального тиску, усуває аритмію і заспокоює нервову систему. Також вітамінів групи В у пшоні набагато більше, ніж в інших злаках. Пшоно в рекордсменах по наявності молібдену, фолієвої кислоти вдвічі більше, ніж у пшениці та кукурудзі, а фосфору в 1,5 рази більше, ніж у м'яси [13]! Е. Гріффіні в своїй книзі "Світ без раку" наводить приклад, що кілька століть тому ми споживали багатий вітаміном В17 просяний хліб, але зараз ми вважаємо за краще білий хліб, який його не містить. Плем'я Ханза в Гімалаях ніколи не зустрічалося з раком до тих пір, поки їх рідна дієта була багата просом і абрикосами. Однак, як тільки вони зіткнулися з західної дієтою, вони стали хворіти на рак.

У пшоняної крупі високий вміст клітковини (в 2 рази більше, ніж у коричневому рисі), яка сприяє виведенню холестерину з шлунково-кишкового тракту і перешкоджає розвитку атеросклерозу. Також клітковина сприяє виведенню з організму токсинів і баластних речовин, тому варто включати пшоняну кашу в свій раціон після інтенсивної антибіотикотерапії, коли природна мікрофлора гине і починається інтенсивний ріст патогенних штамів бактерій. Під час застуди чи грипу включають в щоденний раціон пшоняну кашу для дезінтоксикації. До того ж поліненасичені жирні кислоти і солі калію, що входять до складу пшона, при ряді захворювань сприяють нормалізації діяльності серця. Регулярне споживання пшоняної каші рекомендують кардіологи, оскільки вона має властивості нормалізувати кров'яний тиск, зміцнює серцевий м'яз, знижує рівень холестерину в крові, очищає судини і знижує ризик захворювання атеросклерозом і іншими серцево-судинними захворюваннями [10]. Страви з пшона рекомендують і при ожирінні. Пшоно досить довго перетравлюється в організмі. Завдяки цьому людина довше відчуває стан ситості, що заважає переїданню. Для тих, хто хоче схуднути, є пшоняна дієта - м'яка, насичуюча і в той же час лояльна, оскільки пшоно зовсім не відкладається в жир, і навіть навпаки, виводить жир з організму завдяки ліпотропним речовинам, що входять до його складу. Пшоно – незамінна їжа для людей, які страждають на захворювання травного тракту (панкреатит), хвороби печінки, цукровий діабет, атеросклероз, алергію. Сприяє зміцненню зламаних і пошкоджених кісток і з'єднанню м'яких тканин, а також загоєнню ран. Рекомендується в якості лікувального харчування хворим на псоріаз, так як це єдина лужна крупа. Пшоно потрібно вживати тим, хто страждає зниженням рухової активності кишечника (хронічними атонічними запорами), а це ті, хто веде сидячий спосіб життя і люди похилого віку [9]. Слід враховувати, що розсипчаста пшоняна каша подразнює слизову шлунка і кишечника, стимулюючи їх рухову активність, а в'язка або протерта каша подібної дії не надає. Ось чому при виразковому і запальному ураженні кишечника і шлунку вона повинна входити в раціон харчування тільки у вигляді каші-розмазни.

У світі багато людей, організм яких не переносить клейковину, яка міститься в пшениці, житі, ячмені. Їм рекомендується вживати разом з іншими продуктами страви з проса, так як в ньому клейковина відсутня. Пшоно насичене каротиноїдами (вітамін А), який впливає на регенерацію клітин і відновлює зір. Також пшоно надає сечогінну і потогінну дію і використовується при лікуванні водянки і як засіб від набряків [5]. Насиченість фолієвою кислотою при регулярному вживанні має сприятливий вплив на настрій і психіку людини.

Інтерес офіційної медицини до проса носить фрагментарний характер. Багато років вважалося, що вживання в їжу насіння рослини є профілактичним засобом від поширених недуг. Просяна крупа цінувалася за поживність і рекомендувалася до вживання для відновлення сил після перенесених захворювань. Дослідження мікроелементного складу зерна і виявлення в ньому калію дало підставу призначати свіже просо для харчування при захворюваннях серцево-судинної системи, зокрема, при гіпертонічній хворобі і атеросклерозі. Наявність клітковини, а також біологічно активних сполук, що стимулюють кровотворну здатність і активізують роботу ферментних систем організму, зробило можливим використання культури при порушенні травлення з виникненням закрепів, при захворюваннях печінки.

Кілька років тому вчені з Оренбурзької медичної академії створили нові ліки – міліацин. Основна речовина нового препарату видобувається зі звичайного проса. За словами дослідників, їх розробка дозволяє ефективно боротися з проявами стресу, підвищує імунітет, а також захищає печінку від негативного впливу хімічних речовин. Вчені вважають, що застосування цих ліків може бути при лікуванні онкозахворювань, зокрема, при хіміотерапії, в результаті якої зазвичай гинуть не тільки хворі клітини, а й велика кількість здорових [6, 7]. Також із зерен проса виділений екстракт CO₂, куди теж входить міліацин. Екстракт продемонстрував антизапальні властивості і здатність до

загоєння ран в 15 разів більшу, ніж екстракт обліпихи. Повідомляється про позитивний ефект надкритичного CO₂ екстракту проса в разі трофічних виразок, пролежнів і гнійних захворювань шкіри.

Народна медицина широко застосовує цілющі властивості проса для лікування різних хвороб: воно надає людині фізичних і розумових сил, підвищує імунітет. Пропонуємо деякі рецепти з народної медицини із застосуванням проса [2, 3, 4, 11].

Цукровий діабет. Просо промити проточною водою і злегка підсушити. Залити окропом. Настоявати 2 години, процідити. Пити по 1/2 склянки 3 рази на день між прийомами їжі. Також можна приймати 1 раз на тиждень по 1 ложці пшоняного борошна. Готувати борошно безпосередньо перед вживанням (пшоняну крупу перемолоти у кавомолці). Користуватися цим засобом тривалий час.

Лишай. Його змащують піною, яка утворюється при варінні пшона. Допомагає, особливо якщо це робити щодня.

Гіпертонія. 3 столових ложки злаку очистити від домішок, добре промити і просушити. Подрібнити в кавомолці або розтерти, з'їдати в перебігу дня, не запиваючи. Поліпшення настане через тиждень після першого прийому. Обов'язково щодня готувати нову порцію, тому що якщо борошно з цього злаку довго зберігати, вона втратить свої цілющі властивості. Вживати засіб потрібно 1-2 місяці. Ще при гіпертонії просо заварюється окропом і отриманий настій можна пити замість чаю. Через свою гіркоту такий чай не всім подобається.

При будь-якому відхиленні від норми в **діяльності серця** необхідне його "підживлення калієм", для цього підходить наступний спосіб. Пшоно треба прожарити на сковороді на сильному вогні, але так, щоб колір крупи не змінився; 1/3 склянки прокаленого пшона промити, додати 2/3 склянки води і зварити кашу на повільному вогні. Це добова доза. Підсолодити і посолити за смаком. Вживати кожен день.

Панкреатит і "куряча сліпота". Склянку пшона залити в каструлі (емальовану, без сколів) 2 л води і варити до повного розварювання крупи. Окремо на тертці натерти близько склянки гарбуза, додати в каструлю з пшоном і варити ще 20 хвилин. Злегка посолити, влити 1 чайну ложку соняшникової олії та з'їсти на вечерю. Тривалість лікувального курсу 3 тижні. Через 10 днів повторити цілющу вечерю - запальний процес в тканинах підшлункової залози зменшується. На час лікування слід виключити молоко і молочні продукти.

Вміст у сечі білка. Пшоно промити, взяти один стакан злаку і залити 1 л окропу, помішувати до тих пір, поки не помутніє. Процідити і пити протягом дня без обмежень. Курс лікування 3-4 тижні, якщо потрібно, можна повторити через місяць.

Дискінезія жовчовивідних шляхів. Один стакан проса промити і очистити, влити три склянки води і варити майже до готовності, потім укутати на кілька годин. Отриману масу поділити на 3-4 частини і вжити протягом дня. Підігрівати не потрібно, інакше пропадуть лікувальні властивості. Найкраще більше нічого не вживати з їжі, можна приймати тільки чай з ромашки або кропиви.

Кон'юнктивіт. Добре промити столову ложку проса, залити склянкою води, варити 15 хвилин. Отриманий відвар укутати і залишити на 2 години, процідити. Відваром вранці і ввечері промивати очі. Добре підходить лікування і дітям.

Цистит. При циститі допоможе суспензія з розтертого пшона. Для її приготування перебрати і промити половину склянки пшона, засипати його в літрову банку, залити 1 склянкою холодної кип'яченої води. Розтирати пшоно ложкою до тих пір, поки вода не побіліє і не запіниться. Випити за один прийом. Приймати 4-5 разів на день. Курс лікування - 2 тижні. Коли стан покращиться, вживати цей напій 1 раз на день. Курс лікування обов'язково довести до кінця.

Геморой. Приготувати 6-8 кг необрушеного зерна на курс. У трилітрову скляну банку насипати на третину промите зерно, доверху залити кип'яченою водою, прибрати в темне, прохолодне місце на 4 дні – у воду перейдуть всі цілющі з'єднання. Пити по 200 мл

3 рази на день за півгодини до їжі. Поки йде лікування (на це йде близько чотирьох днів), в іншій банці готувати свіжий настій, щоб не перериватися. Курс 20-30 днів без перерви. Вузли поступово розсмоктуються, припиняється кровотеча. При необхідності, для повного закріплення отриманих результатів, через тиждень курс повторити.

При пухлинах. По 1 столовій ложці пшона і нарізаної просяної соломи залити 2 склянками води, довести до кипіння, кип'ятити 15 хвилин. Настоявати 2 години в теплому місці або в термосі, процідити. Відвар пити теплим по 1/2 склянки 3 рази на день.

При гаймориті. Насипати в полотняний мішечок прокалене на сковороді (і не остигле) пшоно. Прикласти мішечок з гарячим пшоном до гайморових пазух. Прогрівати пшоном перенісся треба щодня до повного очищення носових ходів від слизу. Після прогрівання протягом 10-12 годин знаходитися в теплі, краще в ліжку.

Для зміцнення м'язової системи. На 1 склянку пшона взяти 1 л води і томити крупу до повного розварювання. Натерти на дрібній тертці 200 г сирого гарбуза, додати в пшоняну кашу і варити ще 20 хвилин. Додати за смаком сіль і рослинну олію. Протягом 20 днів щодня з'їдати цю кашу за вечерею. Залити 1 склянку пшона 4 склянками води, додати 2 столові ложки рослинної олії, сіль. Варити на слабкому вогні до тих пір, поки пшоно не стане ніжним. Таке пшоно можна використовувати для приготування котлет, коржів, смаженої каші та інших страв.

При **нежиті** українська медицина рекомендує вдихати носом дим, що утворюється після спалювання проса або пшона.

В давнину ранки від **пролежнів** лікували так. Чистий стакан заповнювали на 1/3 дуже ретельно промитим зерном. На очищену металеву поверхню висипали це чисте вологе пшоно. На вогні розкалювали дочервона чавунну праску або кочергу і швидко придавлювали пшоно. З пшона відразу ж витікала рідина – от нею і змащували ранки від пролежнів. Це був дуже дієвий метод. Також якщо в будинку є хворий, який довго лежить, потрібно підкладати під нього мішечки з сухим просом в цілях профілактики пролежнів.

При **тромбофлебії** ефективна пшоняна мазь. Щоб її приготувати, слід перемішати господарське мило, старе сало, пшоно і нарізану ріпчасту цибулю (все взяти по 200 г). Суміш розтерти, розбавити водою до консистенції мазі, настоявати добу. Намазати маззю марлю, складену в декілька шарів, і покласти її на область тромбованої вени. Зверху накрити поліетиленом і обв'язати вовняною тканиною. Процедуру робити на ніч протягом 10 днів. Провести не менше трьох таких курсів, роблячи між ними перерву на 10 днів.

Для відлучення від **нікотинової залежності** змішати в рівних частинах по вазі зерна жита, вівса, проса, ячменю. 400 г суміші залити 1 л води, настояти ніч, вранці довести до кипіння, варити 10 хвилин, настояти, добре укутавши, добу, процідити, залишок віджати. Пити по 1/2 склянки 3-5 разів на день за 30-40 хвилин до їжі, поки не з'явиться відразу до куріння.

За своїм шляхом йшов розвиток східної медицини. Просо використовується в традиційній китайській медицині, щоб зупинити блювоту, зняти діарею, сприяє сечовипусканню, заспокоює ранкову нудоту. З нього роблять припарки для заспокоєння болю, наприклад, при кишкових коліках. Лікарі Сходу пропонували крупу варити в молоці або воді разом з пшеничними висівками, додаючи при вживанні в їжу топлене вершкове або мигдальне масло. У північному Китаї жінки, особливо після пологів, замість рису їдять пшоняну кашу з додаванням коричневого цукру – щоб збагатити кров залізом і відновити фізичні сили. Японські вчені з'ясували, що антиоксидантні речовини лігнано (теж містяться в пшоні) можуть захистити від раку молочної залози та інших гормонозалежних ракових захворювань.

Як і у будь-якого іншого продукту, у проса є протипоказання до застосування. Не рекомендується їсти продукти з проса, зокрема пшоняну кашу, при гастритах із зниженою кислотністю, хронічних запорах, вагітності. Вживання пшона у великих кількостях може викликати у чоловіків ослаблення потенції.

Ось такі цілющі властивості має дуже давня, але в наш час непопулярна і забуваема культура просо. Адже включення страв з його продуктів в раціон і меню хоча б раз на тиждень допомагало б попереджати, а в деяких випадках і лікувати безліч хвороб. Також потрібно частіше звертатися до знань, які людство набуло в ході свого розвитку та еволюції, а саме до лікування народними засобами.

Бібліографія.

1. Белиловская А.С., Кан Г.В. О некоторых признаках и показателях качества проса и их влиянии на выход и качество крупы // Селекция и семеноводство проса. М.: Колос, 1973. -С. 193-202.
2. Болтарович З.С. Українська народна медицина. К.: Абрис, 1994.- 319 с.
3. Виноградова Т.А., Гажев Б.Н., Виноградов В.М. и др. Полная энциклопедия практической фитотерапии. СПб.: Нева, 1998.- 640 с.
4. Всё о лекарственных растениях на ваших грядках / Под ред. Раделова С. Ю. СПб: ООО «СЗКЭО», 2010. С. 185. -224 с.
5. Губергриц А.Я., Линецкий Ю.В. Лечебное питание. К.: Вища школа, 1977. -238 с.
6. Железнова А. Д. Милиацин как иммунокорректор. Динамика показателей клеточного иммунитета в условиях сочетанного применения милиацина и метотрексата // Вестник Уральской медицинской академической науки. -2010.- №2/1 (29). -С. 249-250.
7. Кириллова А.В. Иммуностропная активность милиацина: автореф. дис... канд. мед. наук. Пермь, 2004. 26 с.
8. Лысов В.Н. Просо. Л.: Колос, 1968.- 224 с.
9. Мосина Т. Золотая кубышка // 60 лет - не возраст.- 2009.- №12.- С. 52-56.
10. Остапчук И.Ф. Фитотерапия сердечно-сосудистых заболеваний. К.: Украинская Энциклопедия, 1991. -40 с.
11. Товстуха Є.С. Золоті рецепти української народної медицини. К.: Країна Мрій, 2009. -552с.
12. FAO, 1995. Sorghum and millets in human nutrition. FAO food and nutrition series No 27. Food and Agriculture Organization, Rome, Italy. 184 pp.
13. Hulse, JH, Laing, EM & Pearson, OE, 1980. Sorghum and the millets: their composition and nutritive value. Academic Press, London, United Kingdom. 997 pp.
14. USDA, 2004. USDA national nutrient database for standard reference, release 17. [Internet] US Department of Agriculture, Agricultural Research Service, Nutrient Data Laboratory, Beltsville Md, United States. <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp> . Accessed October 2004.