

СПЕЛТА: најстарија житарица

Ова житарица пореклом из јужне Азије, донета је на Блиски Исток пре око 9000 година и од тада се проширила на целој територији Европе. Коришћена је вековима а онда је њена употреба замрла и употребљавана је само као намирница у исхрани врхунских тркачких коња.

Данас житарица спелта или крупник има широку примену, између осталог и зато што многи људи који су алергични на пшеницу нису алергични на спелту. Такође, спелта је на цени и због свог пријатног, орашастог укуса.

Крупник или спелта је житарица која има дебелу опну, која је боље штити од инсеката, али и од пестицида и других отровних материја. Метафорички, та дебела опна, укажује на способност ове житарице да јача имунитет.

Есенцијалне аминокиселине

Сорте спелте имају битно виши садржај беланчевина, масти и дијететских влакана од других житарица. Зрно спелте у идеалном односу садржи беланчевине, угљене хидрате, масти, минералне материје, витамине и целулозу. Нарочито је занимљиво и то да су дијететска влакна спелте врло лако растворљива у води, што омогућава добру ресорпцију хранљивих материја у организму.

Беланчевине су састављене од аминокиселина, а од 20 аминокиселина 8 су есенцијалне, и неопходно их је унети храном, јер људски организам није способан да их синтетизује.

Потреба за беланчевинама зависи од старости људи. Тако на пример, одојчету је потребно 3.5 гр/кг, школској деци 2.0 гр/кг, одраслим људима до 65 година 1.2 гр/кг, а преко 65 година старости 1 гр/кг по телесној тежини. Висок садржај беланчевина потребан је одојчету и деци због потребе раста, а старијим људима због брже разградње ћелија у организму. Зрно спелте садржи знатно више есенцијалних аминокиселина леуцина, метионина и фенилаланина у поређењу са обичном пшеницом.

Од фенилаланина ствара се допамин и два хормона норадреналин и адреналин. Недостатак допамина – под одређеним условима – може изазвати Паркинсонову болест. Норадреналин и адреналин су одговорни за добро расположење. Њихов недостатак може довести до тешке депресије. Оба хормона су одговорна за регулацију нивоа шећера у крви. Триптофан поспешује синтезу серотонина, односно хормона који утиче на расположење и психичку равнотежу. Зато коришћење спелте у исхрани превентивно, чува људски организам од тих болести, а осим тога јача и имунитет. Спелта је веома богата минералним материјама, микроелементима и витаминима. Има знатно већи садржај витамина Би и Б2 и нијацина од обичне пшенице. Значајан је веома висок садржај селена, чији недостатак доприноси појави рака.

Лековита својства

О лековитом дејству спелте има много података у литератури и на интернету. Хранљиве материје у спелти не оптерећују пробавни систем, организам их лако усваја, и брзо улазе у крвоток. На тај начин ћелије организма су оптимално исхрањене и способне за високе учинке. Спелтин хлеб препоручује се и спортистима. Својим саставом спелта може позитивно утицати на подизање имунитета.

„Дијета” од спелте је ефикасна за лечење цревних обољења, сметњи метаболизма, обољења бубрега, код претераног коришћења лекова и разних алергијских симптома проузрокованих исхраном. Подразумева се да је код лечења појединачних болести потребно консултовати лекара и не треба престати са узимањем лекова у току лечења. У Немачкој је на неким клиникама спелта уврштена у програм лечења у случају многих поремећаја: хроничних инфекција као што су херпес и СИДА, обољења костију и нерава (Паркинсонова болест, Алцхајмер, артритис), рак и последице дужег коришћења антибиотика

Кинеска традиционална медицина

Житарница спелта (крупник) има грејуће дејство на организам. Слаткастог је укуса. Јача слезину-панкреас. Влажи организам који је прегрејан и сув. Јача јин. Препоручује се исцрпљеним, слабим особама нпр. у случају дијареје, констипације, слабог

варења, грчева, и разних других поремећаја варења.

<https://www.facebook.com/organskahrana.pgveskovic.3>