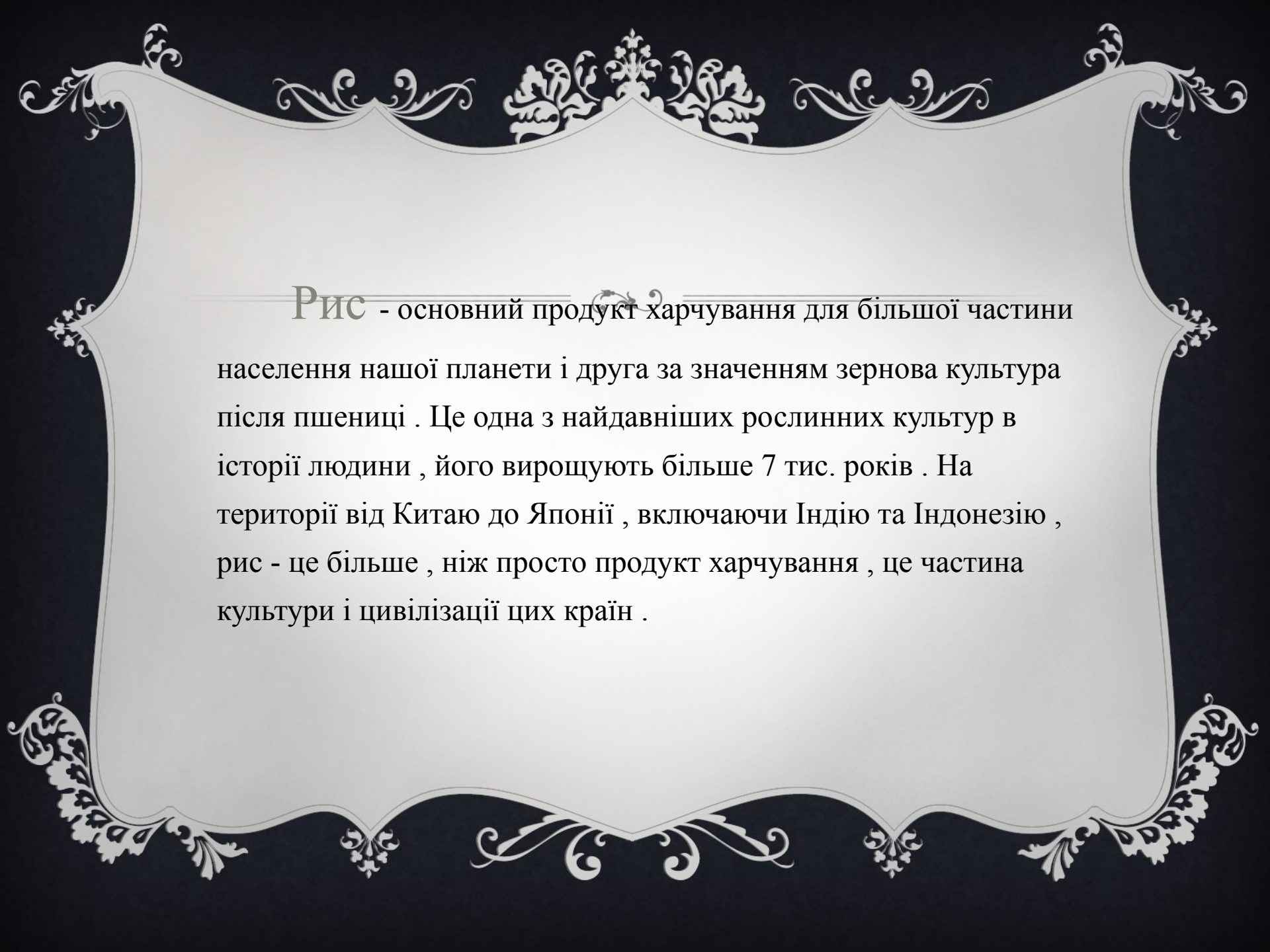


РИС — КУЛЬТУРНА РОСЛИНА.





**Рис** - основний продукт харчування для більшої частини населення нашої планети і друга за значенням зернова культура після пшениці . Це одна з найдавніших рослинних культур в історії людини , його вирощують більше 7 тис. років . На території від Китаю до Японії , включаючи Індію та Індонезію , рис - це більше , ніж просто продукт харчування , це частина культури і цивілізації цих країн .

❖ У ста грамах рису міститься близько 344 калорій, на які припадає 6.7 грамів білка, 78.9 – вуглеводів (зауважимо, складних, тобто корисних вуглеводів) і 0.7 жирів.

❖ Рис містить деякі види з групи вітамінів В (В1, В2, В3), які відіграють чималу роль у підтримці нашої шкіри, волосся і нігтів.

❖ Задовольняє добову норму і в вітаміні Е, РР.

❖ Рис – джерело мікроелементів і мінералів, важливих для організму людини.

Рис поділяють на :

**Довгозерний рис**



❖ Круглозерный рис



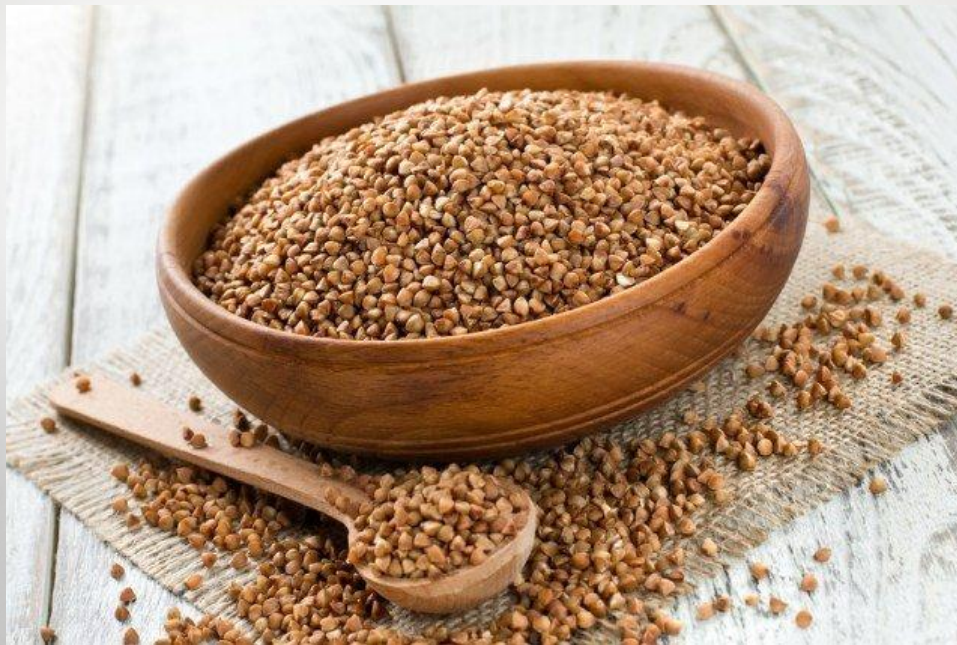
*ЗА СПОСОБОМ ОБРОБКИ ПОДІЛЯЄТЬСЯ:*

- ❖ Білий рис ;
- ❖ Пропарений рис ;
- ❖ Коричневий ;

## ЯК ВИБРАТИ ПРАВИЛЬНИЙ РИС?

- ❖ Не купуй пачку рису, де зустрічається багато колотих зерен. Вони швидше розваряться і зіпсують страву. Подрібнений рис взагалі вважається відходом виробництва. Погано, якщо в пачці зустрічаються білі, як крейда, зерна. Їх називають крейдяними ядрами рису і вони, по суті, є недозрілим рисом. А от жовтий колір окремих рисинок свідчить про те, що зерна зберігали у великих купах вологими. У таких умовах швидко заводяться різні грибки, які виробляють шкідливі токсини.
- ❖ Якісний рис повинен бути кольору матового скла, зернятко до зернятка. У цьому випадку ти будеш точно впевнена, що вибрала правильну крупу, а не її китайський замітник, зроблений з крохмалю.

ГРЕЧКА-РОСЛИНА РОДУ “*FAGOPYRUM*”,  
РОДИНИ ГРЕЧКОВИХ





❖ Гречка, це назва однієї унікальної рослини, батьківщиною якого вважаються гірські райони Індії і Непалу, де її почали культивувати близько 4 тис. років тому. До нас гречка потрапила з Греції, звідси і отримала свою назву «гречка».

❖ У ХХ столітті гречку стали називати «царицею круп» за її рекордний вміст вітамінів, мікроелементів, повноцінних білків, необхідних для здоров'я людини. Йдеться звичайно ж про ядра сирової гречки, яка очищається за спеціальною технологією. В результаті такої очистки ядра гречки не втрачає своєї здатності проростати!

❖ Калорійність ядер гречневої крупи – 313 кКал на 100 г. В 100г гречневої каші содержиться 132 кКал. Употребляя ее не чаще 2-3 раз в неделю, не стоит бояться появления лишних килограммов

# ЯК ВИБРАТИ ГРЕЧКУ ??

- ❖ По-перше, зверніть увагу на упаковку. Зазвичай гречану крупу продають у целофанових або паперових пакетах. Целофановий краще, так як при неправильному зберіганні крупи на складах магазину гречка в паперовому пакеті може сиріти.
- ❖ Також на упаковці зазвичай пишуть сорт крупи і терміни виробництва та зберігання. Зверніть на це увагу.
- ❖ Тепер потрібно оцінити сам вид крупи. Добре якщо упаковка прозора. Більш якісна крупа - та, яка світліше. Якщо гречка темна, значить вона пройшла термічну обробку, і її корисні якості знизилися. Колір хорошою гречки повинен бути світло-золотистим з кремовим або злегка зеленуватим відтінком.
- ❖ Подивіться на стан ядер гречки. Бажано, щоб битого і розколотого зерна було якомога менше. Якщо його багато, то це неякісна гречка низького гатунку. Також не повинно бути в крупі сміття і домішок. Струсніть упаковку і уважно розгляньте крупу на наявність сміття і насіння інших круп.

**ПРОСО**- ЦЕ БУР'ЯН АБО ТРАВА, ЯКОЮ  
ГОДУЮТЬ ХУДОБУ.



# ГОСПОДАРСЬКЕ ЗНАЧЕННЯ

- ❖ Просо належить до основних круп'яних культур. З його зерна виготовляють крупу — пшоно, яка має високі поживні і смакові якості. Вона містить близько 12% білка, 3,5 — жиру, 65 без азотистих екстрактивних речовин, 7 клітковини і 2,5% золи.
- ❖ Пшоно швидко розварюється і легко засвоюється організмом. Зерно проса використовують також на корм свійській птиці. Просяна солома і полова мають кращі кормові якості, ніж солома і полова зернових. Зерно проса завдяки вмісту крохмалю використовують у спиртовій промисловості.

# КОРИСНІ ВЛАСТИВОСТІ

❖ Корисні властивості проса обумовлені його високою харчовою цінністю. У його склад входить багато білка, навіть більше, ніж у **рисі!** До складу крупи входить багато вітамінів, макро- і мікроелементів. Просо може похвалитися великою кількістю клітковини, яка діє, як «щітка», тобто очищає кишечник від різних токсинів і продуктів розпаду. Лікарі рекомендують вживати пшоняну кашу після антибіотиків, так як вона дозволяє відновити мікрофлору і провести очистку. У просі міститься багато фолієвої кислоти, яка позитивно позначається на роботі нервової системи. Оскільки в цьому виді зернових є поліненасичені жирні кислоти і калій, рекомендується вживати його людям з проблемами серця і судин.

ОВЕС - ВИД ЗЛАКІВ РОДИНИ  
ТОНКОНОГОВІ



# ВИКОРИСТАННЯ ВІВСА В МЕДИЦИНІ

❖ Овес давно і успішно застосовується в народній медицині. Препарати з вівса нормалізують серцебиття, апетит, позбавляють від безсоння. Ванни з вівса допомагають при ревматизмі, порушеннях процесів обміну в організмі і подагрі. Каша з вівса рекомендується при хворобах кишечника і шлунка, легень і нирок.

❖ **Овес при грипі.** Потрібно взяти 1 склянку зерен вівса, промити їх і залити 1 літром води. Залишивши склад на ніч, вранці ставимо його на вогонь до того часу, поки рідини не залишиться рівно половина від початкового об'єму. Процідивши, готовий відвар потрібно випити за один день теплим. Також необхідно протягом дня випити 2 склянки кислого молока з 5 зубчиками часнику, попередньо розтертими і змішаними з кислим молоком.

# ХІМІЧНИЙ СКЛАД

- ❖ З лікувальною метою використовують траву (стебла і листки зелених рослин), соломку і зерно.
- ❖ Жарознижувача , пом'якшувальна , потогінна , протиспазматична .
- ❖ Насіння містять крохмаль (50—60 %), жирну олію (6—9 %), білкові речовини (14—16 %), цукри, камедь, основні солі, ефірну олію, ферменти, тригонелін, тирозин, авенін, холін, вітаміни: А (сліди), В1, (0,54 мг%), В2 (0,06 мг%).