

Τα Υπερ-Θρεπτικά Φύτρα και γιατί αξίζει να τα βάλετε στη διατροφή σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Απόσπασμα από το βιβλίο της Ann Wigmore «[Η Δίαιτα του Ιπποκράτη με συνταγές υγείας](#)» από τις Εκδόσεις Διόπτρα

Φανταστείτε να εμφανιζόταν σε μια εφημερίδα η εξής αγγελία:

Δίδεται αμοιβή ενός εκατομμυρίου δολαρίων για πληροφορίες που θα οδηγήσουν στη δημιουργία μιας φυτικής τροφής που αναπτύσσεται σε οποιοδήποτε κλίμα, ανταγωνίζεται επάξια τη διατροφική αξία του βοδινού κρέατος και των γεωργικών προϊόντων που διατίθενται στο εμπόριο, είναι εφικτό να καλλιεργηθεί όλες τις εποχές του έτους, ωριμάζει σε 3-5 ημέρες, δεν χρειάζεται ήλιο ή ηλιακό φωτισμό, περιέχει ίση ποσότητα βιταμίνης C με αυτήν που περιέχεται στα πορτοκάλια και στις τομάτες, δεν παράγει φυτικά απόβλητα, η κατανάλωσή της δεν προϋποθέτει επεξεργασία ή προετοιμασία, είναι ιδιαίτερα εύπεπτη, έχει χαμηλότερη τιμή από οποιοδήποτε άλλο τρόφιμο αναλογικά, διατηρείται αρκετές ημέρες εκτός ψυγείου, έχει χαμηλή θερμιδική αξία, αποτελεί πλήρη πρωτεΐνη και

είναι δοκιμασμένη, αφού προσλαμβάνεται ως τρόφιμο και φάρμακο εδώ και χιλιάδες χρόνια.

Πράγματι, τα φύτρα αξίζουν εκατομμύρια δολάρια, αφού η κατανάλωσή τους συνεπάγεται εξοικονόμηση τεράστιων χρηματικών ποσών, βελτίωση της υγείας, διατροφική ποικιλία και ασυναγώνιστη γεύση. Με ένα βάζο, λίγο νερό και ελάχιστη προσπάθεια, μπορείτε να μεταμορφώσετε εύκολα σπόρους, όσπρια και δημητριακά σε θεσπέσια, ζωντανά λαχανικά, πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα, πρωτεΐνη, ένζυμα και φυτικές ίνες. Η ενζυματική δραστηριότητα φτάνει στο αποκορύφωμά της στο διάστημα που παρεμβάλλεται ανάμεσα στη 2η και την 7η ημέρα μετά τη βλάστηση. Αυτά τα νεαρά φύτρα έχουν την υψηλότερη διατροφική αξία.

Τα φύτρα των σπόρων, των οσπρίων, των δημητριακών και των ξηρών καρπών είναι οι μόνες πραγματικά «ζωντανές» τροφές. Είναι βιογενετικές – δηλαδή παράγουν ζωή. Η ζωτική ενέργεια των ζωντανών τροφών εκλύεται από τα φυτικά κύτταρα κατά τη μάσηση και την πέψη, και χρησιμοποιείται για την αναζωογόνηση του οργανισμού.

Ο σπόρος αποτελεί την κατεξοχήν πηγή της ζωής. Είναι μια αποθήκη συγκεντρωμένης ενέργειας και θρεπτικών στοιχείων. Τα θρεπτικά του στοιχεία παραμένουν στο εσωτερικό του, ώσπου να εμφανιστούν οι συνθήκες που πυροδοτούν την ανάπτυξη του φυτού. Όταν εμφανιστούν οι κατάλληλες συνθήκες –σωστή θερμοκρασία, οξυγόνο και υγρασία– αρχίζει το θαύμα. Όταν ένας σπόρος βλασταίνει, εκλύεται μια απίστευτη ροή ενέργειας και επισυμβαίνουν φυσιολογικές χημικές αλλαγές. Τα άμυλα του σπόρου μετατρέπονται σε απλά σάκχαρα, οι πρωτεΐνες σε αμινοξέα και τα λίπη σε διαλυτά λιπαρά οξέα. Συντίθενται βιταμίνες. Στην περίπτωση της καλλιέργειας φύτρων, όλα τα υψηλής ποιότητας θρεπτικά στοιχεία και ένζυμα του σπόρου, τα οποία χρησιμοποιούνται για να συντηρούν το νεαρό βλαστάρι μέχρι που αυτό να μπορεί να τρέφεται από το χώμα, γίνονται διαθέσιμα σε εμάς σε μια εύπεπτη μορφή.

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΦΥΤΡΩΝ

Η χρήση των φύτρων, τόσο στο πλαίσιο της διατροφής όσο και στο πλαίσιο της θεραπευτικής, ανάγεται στα βάθη της αρχαιότητας. Περί το 3.000 π.Χ., ένας Κινέζος αυτοκράτορας κατέγραψε τη χρήση τους σε μια πραγματεία για τα φαρμακευτικά βότανα. Στην εν λόγω πραγματεία, τα φύτρα οσπρίων συνιστώνται για την αντιμετώπιση του οιδήματος, των μυαλγιών, της ανεπάρκειας ορισμένων εσωτερικών οργάνων, των πεπτικών και αναπνευστικών διαταραχών, αλλά και των διαταραχών του δέρματος και των μαλλιών. Οι Κινέζοι και οι Ιάπωνες ανέκαθεν παρασκεύαζαν φύτρα από ατζούκι, ροβίτσα, φασόλια σόγιας και κριθάρι,

στο πλαίσιο της καθιερωμένης διατροφής τους.

Στη Δύση, τα φύτρα καταναλώνονταν αρχικά ως φάρμακο και αργότερα ως τρόφιμο. Στο πρώτο επιτυχημένο υπερατλαντικό ταξίδι του Τζέιμς Κουκ, το οποίο διέρκησε πάνω από τρία χρόνια, ούτε ένα μέλος του πληρώματος δεν πέθανε από τη φρικτή νόσο που καλείται «σκορβούτο». Πριν από το διάσημο ταξίδι του Κουκ, τα περισσότερα πλοία έχαναν περίπου τα μισά μέλη του πληρώματός τους εξαιτίας του σκορβούτου. Το μυστικό του Κουκ ήταν μια ειδική βύνη που ζυμωνόταν σε χαμηλή θερμοκρασία, η οποία αποτελούνταν από φύτρα οσπρίων. Σήμερα, τα φύτρα θεωρούνται εξειδικευμένη τροφή. Μολαταύτα, κατά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, η αμερικανική κυβέρνηση σκόπευε να καθιερώσει την κατανάλωση φύτρων σόγιας. Μάλιστα, είχε προωθήσει μια καμπάνια, προκειμένου να διδάξει στους Αμερικανούς την καλλιέργεια και τους τρόπους κατανάλωσης των φύτρων σόγιας. Το πρόγραμμα είχε ξεκινήσει επειδή αναμενόταν μαζική έλλειψη πρωτεΐνης εξαιτίας του πολέμου, η οποία ωστόσο δεν προέκυψε ποτέ. Έτσι, το 1948, κανένας δεν ασχολιόταν με τα φασόλια σόγιας και τα φύτρα τους.

Ορισμένοι διαπρεπείς επιστήμονες έχουν ανακοινώσει τα ευρήματά τους σχετικά με τη διατροφική και φαρμακευτική αξία των φύτρων. Ακολουθούν μερικά από τα συμπεράσματα στα οποία κατέληξαν:

— Ο Δρ C.Y. Tsai από το Πανεπιστήμιο Purdue διαπίστωσε ότι τα φύτρα οσπρίων περιέχουν πολύ υψηλά επίπεδα ποιοτικής πρωτεΐνης. Για παράδειγμα, το 25% και πλέον των θερμίδων των φύτρων ροβίτσας αποτελούνται από πρωτεΐνη. Αυτό είναι υψηλότερο ποσοστό από αυτό που περιέχεται σε μια μοσχαρίσια μπριζόλα. Και τα φασόλια σόγιας έχουν ακόμα πιο υψηλό ποσοστό. Ο Δρ Tsai θεωρεί ότι τα φύτρα συγκαταλέγονται στις κορυφαίες τροφές για τον άνθρωπο, χάρη στην υψηλή τους περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες (αμινοξέα), βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία.

— Ο Δρ F. Grda του Πανεπιστημίου του Σικάγο απέδειξε ότι μια δίαιτα αποτελούμενη αποκλειστικά από φύτρα οσπρίων, σπόρων και δημητριακών, επαρκεί για την επιβίωση πειραματόζωνων. Ο Δρ Grda κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι βιταμίνες, τα μέταλλα και οι πρωτεΐνες των φύτρων αφομοιώνονται εύκολα επειδή διατίθενται σε ισορροπημένη και πλήρη μορφή. Επιπλέον, θεωρούσε ότι ο συνδυασμός ορισμένων τροφίμων με φύτρα προάγει την αφομοίωση των θρεπτικών στοιχείων αυτών των τροφίμων.

— Ο Δρ M. Beeskow από το Κέντρο Γεωργικών Ερευνών του Μίσιγκαν διαπίστωσε ότι οι σπόροι έχουν αυξημένη περιεκτικότητα βιταμίνης C αφότου βλαστήσουν.

— Ο Δρ C. Andrea από το Πανεπιστήμιο McGill απέδειξε ότι τα βλαστημένα μπιζέλια περιέχουν 30 χιλιοστόγραμμα βιταμίνης C ανά 100 γραμμάρια (που είναι μια συνήθης μερίδα). Ο φρεσκοστυμμένος χυμός πορτοκαλιού περιέχει περί τα 35 χιλιοστό- γραμμα βιταμίνης C ανά 100 γραμμάρια.

— Ο Δρ R. Bogert από το Κέντρο Γεωργικών Ερευνών του Κάνσας διαπίστωσε ότι 40 γραμμάρια βλαστημένοι σπόροι βρόμης περιέχουν 15 χιλιοστόγραμμα βιταμίνης C. Πρόκειται για υψηλότερη περιεκτικότητα βιταμίνης C ανά γραμμάριο, συγκριτικά με την ποσότητα που ανευρίσκεται στα φρέσκα μούρα και στο πεπόνι.

— Ο Δρ P. R. Burkholder από το Πανεπιστήμιο Γέιλ απέδειξε ότι όταν ο σπόρος βρόμης βλασταίνει, η περιεκτικότητά του σε βιταμίνη B2 (ριβοφλαβίνη) αυξάνεται κατά 1.300%, σε βιοτίνη κατά 50%, σε ινοσιτόλη κατά 50%, σε παντοθενικό οξύ κατά 200%, σε βιταμίνη B

(πυριδοξίνη) κατά 500% και σε φολικό οξύ κατά 600%. Εξαιτίας της τεράστιας αύξησης του βιταμινικού περιεχομένου των αποξηραμένων σπόρων και δημητριακών, ο Δρ Burkholder συνιστά την ευρεία κατανάλωση των φύτρων στη Δύση.

— Ο Δρ McCay από το Τμήμα Διατροφολογίας του Πανεπιστημίου Cornell προσλήφθηκε από την αμερικανική κυβέρνηση κατά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, προκειμένου να εντοπίσει αξιόλογα υποκατάστατα του κρέατος, των πουλερικών και των γαλακτοκομικών προϊόντων, ενόψει της έλλειψης πρωτεϊνούχων τροφών που αναμενόταν. Έπειτα από αρκετούς μήνες ερευνών, ο Δρ McCay κατέληξε στο συμπέρασμα ότι τα φύτρα σόγιας και άλλων οσπρίων θα μπορούσαν να καλύψουν αυτή την ανάγκη. Έγραψε πολλά άρθρα, που περιλάμβαναν οδηγίες και συνταγές, τα οποία διανεμήθηκαν μέσω του Αμερικανικού Κρατικού Τυ- πογραφείου. Επειδή δεν προέκυψε ποτέ έλλειψη πρωτεϊνούχων τροφών, η σχετική εκστρατεία ενημέρωσης εγκαταλείφθηκε.

— Ο Δρ F. Pottenger του Price-Pottenger Nutrition Foundation διατήρησε στη ζωή πολλές γενεές ποντικών και ινδικών χοιριδίων χορηγώντας τους αποκλειστικά φύτρα. Εξαιτίας τούτου, ο Δρ Pottenger ανακοίνωσε ότι τα φύτρα είναι πλήρης τροφή και επαρκούν για την επιβίωση του ανθρώπου σε δυσμενείς συνθήκες. Σε ανάλογα πειράματα, αποδείχθηκε ότι άλλα τρόφιμα, όπως το λάχανο, δεν διατήρησαν τα ζώα στη ζωή ύστερα από μερικές εβδομάδες.

— Ο Δρ C. F. Schnabel, βιοχημικός και ανεξάρτητος γεωργικός σύμβουλος, διαπίστωσε ότι τα φύτρα σιταριού είναι η μόνη γνωστή τροφή που μπορεί να διατηρήσει τη ζωή και την υγεία των πειραματόζων σε πολλές γενεές. Ο Δρ

Schnabel έτρεφε ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τα φύτρα σιταριού και το σιταρόχορτο, και θεωρούσε ότι αποτελούν εξαιρετική τροφή τόσο για τα ζώα όσο και για τον άνθρωπο.

— Οι Δρ C. Shaw και Δρ C. N. Lai από το Πανεπιστήμιο του Τέξας διαπίστωσαν ότι τα φύτρα σιταριού, φακής και ροβίτσας αναστέλλουν την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων, όταν υγιή βακτήρια εκτέθηκαν σε καρκινογόνο ουσία. Σύμφωνα με τους ερευνητές, αυτό οφείλεται στη χλωροφύλλη, η οποία ανευρίσκεται σε μεγάλες ποσότητες στα πράσινα λαχανικά και στο σιταρόχορτο.

— Ο Δρ J. Bland, καθηγητής διατροφικής βιοχημείας στο Πανεπιστήμιο Puget Sound, απέδειξε ότι 6 φλιτζάνια (600 γραμμάρια) φύτρα φακής μπορούν να προσφέρουν σε έναν ενήλικο άνδρα τη συνιστώμενη ημερήσια δόση πρωτεΐνης (50 γρ.). Ο Δρ Bland κατέληξε στο συμπέρασμα ότι τα φύτρα μπορούν να καλύψουν ένα αξιοσημείωτο μέρος των καθημερινών αναγκών του ανθρώπου σε πρωτεΐνη, σε μια ασφαλή και οικονομική μορφή, συγκριτικά με άλλες φυτικές και ζωικές πηγές πρωτεΐνης. Επιπροσθέτως, επισήμανε ότι το άτομο που προσλαμβάνει φύτρα σε τακτική βάση, λαμβάνει μεγάλες ποσότητες βιταμινών, ενζύμων, μετάλλων και άλλων σημαντικών θρεπτικών στοιχείων. Πράγματι, πολλοί επιστήμονες έχουν μελετήσει τα υπερθρεπτικά φύτρα ως βασικό παράγοντα της διατροφής και τα φύτρα πέρασαν όλα τα τεστ με επιτυχία. Το σημαντικότερο είναι ότι τεκμηριώθηκε η αξία τους για την ανθρώπινη διατροφή.

Πηγή: enallaktikidrasi.com