



Młody zielony jęczmień stosowano już w starożytnym Rzymie. Gladiatorów zwano nawet bordearii, czyli „zjadaczami jęczmienia”.
Dziś zapanowała moda na jego spożywanie. Czy zasadnie?



Agnieszka Piskała

– dietetyczka

Już w 1979 roku na posiedzeniu Japońskiego Towarzystwa Farmaceutycznego potwierdzono, że ekstrakt z zielonego jęczmienia zawiera ponad 20 enzymów, które zwiększają jego przyswajalność, a badania nad nim odkrywają kolejne. 45 proc. masy młodego jęczmienia stanowią białka (w białej mące jest ich tylko 10 proc.). Mają one niską masę molekularną (cząsteczkową) i ciało ludzkie łatwo je przyswaja. W jego składzie znajdziemy też witaminy E, B1, B2, B6, beta-karoten, kwas foliowy, potas, wapń, żelazo, magnez, zwiększające odporność organizmu, oraz mangan,

cynk i krzem, które wzmacniają włosy i paznokcie. Młody zielony jęczmień jest bogaty w selen, który chroni przed wolnymi rodnikami, a przez to działa antynowotworowo. Zawiera też dużo chlorofilu, zielonego barwnika roślinnego, który w naszym ludzkim organizmie pobudza pracę serca, układu naczyniowego, jelit, macicy i płuc, a także działa wzmacniająco.

Preparaty z zielonego jęczmienia mogą pomóc osobom, które pragną schudnąć. Rozpuszczalne frakcje błonnika pokarmowego zawarte w młodym jęczmieniu zwiększają uczucie sytości i opóźniają opróżnianie żołądka.

A błonnik nierozpuszczalny pobudza perystaltykę jelit, zapobiegając zaparciom, które często pojawiają się w trakcie odchudzania. Według ekspertów z Rural Development Administration (RDA, koreańska agencja ds. rozwoju rolnictwa) spożywanie wyciągu z pędów jęczmienia przez mężczyzn powoduje zmniejszenie masy ciała o 8 proc. w porównaniu z osobami, które go nie stosują. Ponadto w grupie osób spożywających wyciąg zmniejszyła się zawartość tkanki tłuszczowej w masie ciała.

Pamiętajmy jednak, że młody jęczmień nie zastąpi odpowiednio zbilansowanej diety i aktywności fizycznej. ●



Dr Henryk Różański

– kierownik
Laboratorium Biologii
Przemysłowej
i Eksperymentalnej
Państwowej Wyższej
Szkoły Zawodowej im.
S. Pigionia w Krośnie

Jęczmień kielkujący nie jest surowcem nadzwyczajnym. Wszystkie kielkujące zboża z racji fazy wzrostu i rozwoju zawierają łatwo przyswajalne składniki odżywcze: aminokwasy, proste białka, cukry (np. maltozę), enzymy i fitohormony regulujące procesy życiowe i różnicowania tkanek oraz organów, ponadto biopierwiastki i witaminy.

Informacje, jakoby jęczmień zawierał sól organiczny rozpuszczający żłogi wapniowe, są zupełnie pozabawione podstaw naukowych. 23 mg sodu w 100 g surowca jest wartością przeciętną i normalną dla traw. Przykładowo kostrzewa łąkowa zawiera 30 mg sodu w 100 g, a wiechlina łąkowa przewyższa wszystkie trawy, bo

zawiera 60 mg sodu w 100 g. Enzymy zawarte w jęczmieniu nie mają żadnego znaczenia, są bowiem trawione w naszym przewodzie pokarmowym – jak wszystkie białka – do peptydów i aminokwasów; tracą przez to swoje właściwości aktywne.

Warto jednak zauważyć, że jęczmień w postaci ziela zawiera cenne kwasy fenolowe, które działają ochronnie na mięszc wątroby, trzustkę, mięsień sercowy oraz hamują transformację nowotworową. Saponiny zawarte w ziele jęczmienia (ale też innych traw) wzmagają wydalanie produktów przemiany materii i substancji szkodliwych wraz z moczem i żółcią. Zatem ziele w postaci zmiksowanej może przyczynić się do odtruwania organizmu.

Błonnik jęczmienny wspiera też kurację odchudzającą.

Skiełkowane nasiona można samemu wyhodować, podobnie jak to czynimy z kielkami rzodkwi lub fasoli. Skiełkowane ziarna miksujemy, możemy dodać jogurt oraz inne kielki i spożywać jako koktajl rewitalizujący. Kapsułki zawierające kilkaset miligramów wyciągu z jęczmienia nie odegrają swojej roli, szczególnie że ekstrakt taki często jest jeszcze „rozcieńczony” nośnikiem (maltodekstryna) i dodatkami technologicznymi typu tlenek tytanu, krzemionka czy stearyniany (składniki antyzbrylające i poślizgowe). ●

wysłuchała **Agnieszka Fedorczyk**