

Шесть аргументов в защиту индийского риса

Комплексные исследования индийского (рисового) гриба, которые в течение 20 лет Могилевский государственный университет продовольствия проводил совместно с Республиканским научно-практическим центром гигиены Республики Беларусь, институтом микробиологии и вирусологии им. Заболотного НАН Украины, Институтом фармакологии и биохимии НАН Беларуси, Гродненским аграрным университетом, позволяют высказать аргументы в пользу индийского грибка в противовес мнению фитотерапевта Д. Балясовой, автора статьи «Какую опасность таит в себе индийский грибок?», опубликованной в № 24 «Доктора» за 2011 год.

1. Рисовый гриб содержит не только уксуснокислые бактерии, но молочнокислые бактерии и дрожжи. Все микроорганизмы, входящие в состав рисового гриба в виде монокультур, используются в различных пищевых производствах, например, сметаны.

2. Напиток, полученный на основе рисового гриба, содержит целый ряд полезных для здоровья человека веществ. В нем имеется практически весь спектр известных аминокислот, участвующих в построении тканей организма. Этот напиток содержит две незаменимые аминокислоты для детского организма — аргинин и гистидин.

3. Рисовый гриб синтезирует целый ряд важнейших для нашего здоровья витаминов группы В: В₁, В₂, В₃, В₅, витамины Е, С и фолиевую кислоту (В₉). Этот

витамин является одним из самых дефицитных для современного человека. Его недостаток приводит к анемии, нервным срывам, появлению вялости, отсутствию аппетита.

К тому же рисовый гриб вырабатывает целый спектр органических кислот, участвующих в процессах энергетического обмена живого организма.

4. Особую ценность представляет способность рисового гриба синтезировать незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, которые помогают снизить уровень холестерина в крови, укрепить стенки кровеносных сосудов и повысить их эластичность, стимулировать половую функцию, процессы лактации. Они оказывают антисклеротическое действие, стимулируют выработку проста-

гландинов, которые спасают нас от преждевременного старения, болезней сердца, рака, аллергий, астмы, аутоиммунных заболеваний.

5. Напиток, полученный на основе рисового гриба, обладает высокой антибиотической активностью к ряду болезнетворных микроорганизмов.

Он эффективно воздействует на очень устойчивый ко всем известным на сегодняшний день антибиотикам золотистый стафилококк, который вызывает ряд тяжелых заболеваний — от ангины до пищевых интоксикаций. Этот уникальный напиток способен подавлять активность кишечной палочки, сальмонеллы и других организмов, что позволяет использовать его для лечения дисбактериоза кишечника.

6. Как показывают исследования, проведенные на животных, напиток на основе рисового гриба обладает иммуностимулирующим действием. Он существенно повышает иммунитет, чем препятствует возникновению злокачественных опухолей.

*Елена ЦЕД,
доцент кафедры технологии
пищевых производств
Могилевского
государственного
университета продовольствия*