

## Введение

В решении проблемы обеспечения населения полноценными продуктами питания крупяным культурам, в том числе гречихе, отводится особое место. Это обусловлено рядом полезных свойств, которые характерны для крупяных культур. Например, зерно гречихи является источником целого комплекса соединений, которые крайне необходимы в питании человека и в кормлении сельскохозяйственных животных. Благоприятный химический состав зерна гречихи способствует тому, что оно используется как источник важнейших для организма человека веществ. Гречневая крупа (ядрица и продел), богата легкоусвояемыми белками и углеводами, содержит минеральные соли, органические кислоты, жиры и витамины. Поэтому она пользуется большим спросом у населения.

Высокая питательная ценность гречихи определяется составом ее белкового комплекса. Особенностью белка гречихи является то, что он относится к легкоусвояемым белкам, содержит такие важные для организма человека аминокислоты, как лизин, аргинин, триптофан, а также гистидин, который необходим для детского питания. По физиологической ценности белок гречневой крупы приравнивается к белку куриного яйца или белку коровьего молока. Крахмал зерна гречихи также является легкоусвояемым. В состав углеводного комплекса зерна гречихи входит значительное количество таких легкоусвояемых сахаров, как глюкоза, фруктоза и другие. Кроме ценных органических кислот и минеральных солей в состав гречихи входит также рутин, который способствует укреплению кровеносных сосудов.

Гречиха широко используется в народной медицине, в кормопроизводстве, является прекрасным медоносом. Гречневая каша обладает высокими вкусовыми и диетическими качествами, широко используется в детском питании, в диетических столовых, входит в меню солдат российской армии, а также работников, занятых тяжелым физическим трудом. Особенно необходима гречневая каша в диете людей, страдающих диабетом и атеросклерозом.