

Овес как лекарственное растение

Аннотация:

В статье приведены рецепты лекарств народной медицины, приготовленных из зерна и соломы овса, показаны успехи селекции зимующего овса на повышенное содержание в зерне жира.

Ключевые слова:

Зерно овса, солома, отвар, настой, содержание жира.

Само название рода авена (*Avena*) – овес, происходит от латинского слова *avere*, что означает быть здоровым.

Уже в I веке н.э. Плиний описывает это растение в качестве сорняка в посевах пшеницы. Он считает его «пороком хлеба», но в северных странах (Германия) овес сам становится хлебом, т.е. пищей, дающей силу и здоровье. По преданию норвежцев пищу скандинавских богов составляли «сельди и овес» (7).

В сочинениях того времени указывается на 2 типа овса: один высевается для выпечки хлеба, другой – «греческий», на корм скоту. Распространение овса в Европе шло с юга на север и с запада на восток. Его широкое возделывание объясняется применением как в пищу, так и на корм для домашних животных, особенно лошадей, мулов. Из-за повсеместного использования лошадей в качестве транспортного средства, овес широко высевался вдоль трактов. В XVII веке в некоторых областях Сибири овес по занимаемым площадям стоял на втором месте после пшеницы.

В Азии овес выращивали в Китае, Монголии, Индии, Турции, Сирии. В Африке – в Алжире, Тунисе, Марокко, Эфиопии и Эмиратах. В Америку он попал в начале XVII века, и в настоящее время его широко возделывают в США, Канаде, на Аляске, в Аргентине, Чили, Бразилии, Уругвае. В Австралию и Новую Зеландию он был завезен англичанами в конце XVIII века (7).

Чем же объясняется столь большое внимание человека к этой культуре, произошедшей от сорно-полевого злака? Причиной является многостороннее использование этого растения, причем, не только зерна, но и вегетативной зеленой массы и соломы. В настоящее время зеленая масса овсяного растения используется в качестве зеленой сечки, гранулированного корма и сенажа для кормления молодняка всех видов животных и птицы. В Австралии уже созданы сорта овса пастбищного типа.

Зерно овса, по сравнению с другими зерновыми культурами, характеризуется повышенным содержанием и наилучшим соотношением в белке таких незаменимых аминокислот, как лизин и триптофан, богато минеральными веществами и имеет более высокие энергетические свойства, благодаря содержанию жира от 6 до 9%. Питательную ценность используемых на корм культур обычно выражают в кормовых единицах. За эталон одной кормовой единицы принят 1 кг зерна овса.

В 100 г овса содержится 900 мг лецитина, 4 мг железа, 400 мг витамина B₁, 4,2 мг витамина E, а энергетическая ценность равна 420 калориям. Сложные крахмальные зерна овса осаживаются легче, чем крахмал других круп.

По содержанию белка, жира, фосфора и железа овсяная крупа значительно богаче манной, пшеничной и гречневой. Недаром, англичане начинают свой день с овсянки. Слово porridge – по-английски «каша», и без указания злака понимается как овсяная каша. Шотландцы в старину просто обедались брзой или брузом – поджаренной овсяной мукой. На Руси любили дежень – толокно, замешанное на кислом молоке, и тем паче, овсяные блины (9).

В официальной медицине овес не используется, а в народной его применяют как обволакивающее средство при заболеваниях желудка и кишечника, при вирусном гепатите, при железодефицитной анемии и нарушениях сердечного ритма, как общеукрепляющее при затяжных заболеваниях (туберкулез, золотуха).

С давних времен отвар зерен овса давали при малокровии, заболеваниях печени, горла. Зерно овса содержит полифенол, который снижает содержание холестерина в крови и способствует выведению сахаров.

Настойка высушенной зеленой травы – хорошее успокаивающее средство, помогает при бессоннице и горячке, используется как мочегонное при отеках почечного происхождения. Горячие компрессы из распаренного овса на область почек облегчают прохождение камней при почечно-каменной болезни (10).

Солома и мякина овса используются для производства фурфурола, добавляемого в рацион птицы для предотвращения ряда заболеваний. Овсяную муку применяют в парфюмерной промышленности для производства туалетного мыла.

Овес обладает сладким вкусом, легко усваивается, способствует уменьшению в организме слизи и жара (3), служит профилактике базедовой болезни (6).

В современных справочниках по лекарственным растениям приводятся рецепты приготовления лекарств из овса для лечения ряда заболеваний (2,3,4,5,6.), однако следует напомнить, что использование их следует обговорить с лечащим врачом.

Рецепт 1. Один стакан промытого зерна овса (в пленках) залить 10 стаканами кипяченой воды, настоять сутки, процедить и принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в сутки в качестве мочегонного средства, регулирующего обменные процессы в сердечной мышце и нервной ткани.

Рецепт 2. Две столовые ложки зеленой овсяной травы (измельчить на мясорубке) залить стаканом водки, настоять в теплом месте 15 дней, принимать по 20-30 капель 2 раза в день до еды в качестве потогонного, жаропонижающего и успокаивающего средства.

Рецепт 3. Один или полтора килограмма свежей овсяной соломы залить пятью литрами воды, кипятить 30 минут. Отвар вылить в ванну, которую принимать при температуре общей воды +37+38 °С при воспалении суставов и радикулите. Ванны с отваром овсяной соломы рекомендуются при ревматизме, ишиасе, кожных заболеваниях, при отмороженных конечностях и при постоянно холодных ногах (2).

Рецепт 4. Для лечения кожных заболеваний (лишай, экзема, диатез у детей) делать примочки с настоем зерна овса: 1 столовая ложка зерна на 10 столовых ложек водки или воды.

Рецепт 5. Один стакан хорошо промытых неочищенных зерен овса залить 1 литром свежего молока, довести до кипения, затем поставить в духовку на 30-40 минут до образования коричневой пленочки. После остывания процедить и убрать в холодильник. Давать детям по 1/4 -1/2 стакана в подогретом виде на ночь при затянувшемся кашле (бронхит, воспаление легких).

В индийской медицине рекомендуется отвар молодых зеленых растений овса от пристрастия к никотину и наркотикам – пить по 1 стакану настоя (1 часть травы на 10 частей воды) 3 раза в день в течение месяца.

Лекарственным сырьем служат растения овса в разные фазы зрелости: чаще используют верхние части длиной 20 см в стадии выметывания и пленчатое зерно. Для приготовления лекарственного средства необходимо использовать сырье, выращенное без использования химических веществ в экологически чистых районах.

Природно-климатические условия Республики Адыгея пригодны для выращивания зимующего овса, который по сравнению с яровым, дает значительно большие урожаи, как зеленой массы, так и зерна, не требует обработки

от листогрызущих вредителей, так как ко времени их массового появления имеет уже огрубевшие листья. Малое количество удобрений, используемое по остаточному принципу для культур второстепенных, также способствует получению экологически чистой продукции овса, сравнительно с другими культурами интенсивного типа.

В Адыгейском научно-исследовательском институте сельского хозяйства ведется селекция культуры зимующего овса на двойное использование (1). Получение зеленой массы в весенний период имеет большое значение для зеленого конвейера. Кроме количества, необходимо вести селекцию и на качество продукции.

Полученные нами данные по изменению качества зеленой массы по мере развития растений могут быть использованы и в рекомендациях по использованию растений овса в профилактических и лечебных целях. Так, зеленая масса растений, находящихся в фазе стеблевания, отличается высоким содержанием белка – 20% в сухом веществе, аскорбиновой кислоты – 67 мг/% и каротина – около 67 мг/% (таблица). В фазу выметывания увеличивается в 1,5-2 раза содержание сахаров, но уменьшается содержание белка и витаминов. Данные показывают, что наибольшую ценность, как лекарственного сырья, имеют растения овса на более ранних этапах развития (трубкование и стеблевание), что должно быть использовано для кормления молодняка животных и птицы. В нашем опыте растения разных сортов в конце апреля месяца имели высоту 40-60см, а, следовательно, можно механизировано проводить их скашивание. Выявлена также хорошая отрастаемость растений овса после раннего скашивания или стравливания. В фазу выметывания (конец мая), растения овса достигают высоты 100 – 120 см, дают урожай зеленой массы 4-6 т/га, но их отрастание значительно хуже.

Таблица.

Особенности химического состава зеленой массы зимующего овса в весенний период

Сорт	Происхождение	Общий сахар, %		Белок, %		Аскорбиновая кислота, мг/%		Каротин, мг/%	
		I	II	I	II	I	II	I	II
Кабардинец	Кабардино-Балкария	2.31	3.57	19.62	9.25	77.7	38.3	4.94	2.92
Lowrin	Румыния	2.57	2.48	18.00	11.12	58.9	46.6	5.86	3.58
Wongan	Австрия	1.48	2.99	21.19	12.12	70.1	42.7	5.24	3.44
Taggart	США	2.08	3.46	21.56	11.69	59.9	52.6	6.51	2.97
Support	США	1.45	2.59	20.21	12.44	69.1	48.1	5.78	3.17
Среднее по группе		1.98	3.02	20.12	11.32	67.1	45.7	5.87	3.22

Примечание: I – укос 28 апреля, фаза стеблевания, II – укос 21 мая, фаза выметывания

Если сравнивать, сколько агрономический мир уделяет внимания овсу, то из главных хлебных злаков, он на последнем месте. Никто не вел селекцию на жирность овса, а ведь ее содержание возможно довести до 17%. Если бы селекционеры создали маслянистые сорта овса, это подняло бы престиж культуры (8).

Перспективный сорт зимующего овса Верный, созданный в Адыгейском НИИ сельского хозяйства, содержит в зерне 8,7-10,3% жира, что на 1,5-2% выше, чем у районированных сортов: Мезмай, Гузерибль. После трехлетнего государственного испытания сорт Верный включен в ре-

естр сортов, предложенных к районированию по Республике Адыгея с 2006 года.

Селекционная работа продолжается. Скоро в овсяную кашу можно будет не добавлять масла, а сама каша обеспечит человеку здоровье и энергию.

Примечания:

1. Гудкова Г.Н. Параметры модели продуктивного идиотипа зимующего овса // Вестник АГУ. – Майкоп. – 2003, №1. – С. 45-47.
2. Иорданов Д. и др. Фитотерапия // Медицина и физкультура. – София, 1972. – С.115.

3. Малахов Г.П. Целительные силы // АО Комплект. – СПб., 1994. – Т.3. – С.247.
4. Молчанов Г.И. Фитотерапия // Из-во Кавказская здравница, Мин. Воды, 1991. – 55 с.
5. Пастушенков Л.В. и др. Лекарственные растения. Использование в медицине и в быту // Лениздат. Социально-коммерческая фирма «Человек», 1990. – С.178-179.
6. Паунгтер И., Поппе Т. Собственными силами // Издательский Дом «Весь». – СПб., 2002. – С.199.
7. Родионова И.А. и др. Культурная флора. т.II ч.3. Овес. – М.: Колос, 1994. – 367 с.
8. Смирнов А.В. Мир растений, Рассказы о культурных растениях. – М.: Молодая Гвардия, 1988. – С.63-66.
9. Удовицкий А.С. Эпюды о растениях. – Алма-Ата: Кайнар, 1986. –С.29-33.
10. Ужегов Г.Н. Основные лекарственные растения: краткая энциклопедия народной медицины. – М.: ООО Из-во АСТ, 2000. – С.180-182.