

## ГРАШАК – PISUM SATIVUM L.

Синоними: грах, гра, грах лозњак, шећерац, зечак; р. – горех; е. – garden pea; ф.- pois de jardin; н. – Gemüuseerbse.

Привредни значај

Грашак проистиче из хемијског састава његовог семена. Оно садржи 20-35% беланчевина. Поред овага садржи 40-50% скроба, 4-10% шећера, 4-7% пентозана, 3-7% целулозе, 0,6-2,0% уља и 2,5-4,0% минералних материја. Према томе, у целини хранљива вредност семена граска је велика. У исхрани човека оно се користи првенствено као вариво. Користи си или цело семе или се скида семењача па се користе само котиледони. За справљење разних јела користи се и брашно (грашка). Оно се користи и у производњи хлеба као додаток баршну жита (до 15%). Иначе у исхрани човека велики значај има незрело семе грашка које се користи као поврће, у почетку воштане зрелости. Оно представља значајну сировину за конзервну индустрију. Поред израде конзерви оно се конзервише хлађењем и сушењем. Отуда има велику примену у исхрани ван сезоне. У неких форми грашка (шећерац) зелена махуна се користи као поврће у исхрани, било директно било конзервисана.

Када се гаји за производњу зеленог зрна. Иначе у овој производњи он знатно раније стасавља па се после њега успешно могу гајити накнадни и пострни усеви. Поред примене у исхрани човека људски грашак (поред сточног) се користи у исхрани домаћих животиња. Његово зрно, односно прекрупа или брашно представља квалитетну концентровану сточну храну. Зелена маса људског грашка има доста висок садржај беланчевина (око 12%) па представља добру зелену сточну храну и веома добру сировину за спарљање силаже. Слама људског грашка садржи око 8% беланчевина и око 34% безазотних екстрактивних материја па је и она доста добра кабаста сточна храна нарочито за преживаре. Грашак има велики агротехнички значај. Као и остале зрнене махуњаче обогађује земљиште азотом и повољно утиче на његове физичке особине. Подједнак значај у овом погледу он има и

Енергетска и нутритивна вредност свежег грашка у 100 г

Хранљиве твари Јединица мере Количина Енергетска вредност kcal/kJ 81/331 Укупно беланчевина г 5.42 Укупно угљено хидрата г 14.46 Укупно масти г 5.10 Дијетална влакна г 0.40 Холестерол мг 0.00 Вода г 78.86 Аминокиселина типтофан г 0.04 Аминокиселина треонин г 0.20 Аминокиселина изолеуцин г 0.20 Аминокиселина леуцин г 0.32 Аминокиселина лизин г 0.32 Аминокиселина тирозин г 0.11 Аминокиселина валин г 0.23 Аминокиселина аргинин г 0.43 Моносахариди г 0.51 Дисахариди г 5.16 Полисахариди г 0.00 Засићене масне киселине г 0.07 Мононезасићене масне киселине г 0.04 Полинезасићене масне киселине г 0.19 Тиамин мг 0.27 Рибофлавин мг 0.13 Ниацин мг 2.09 Витамин А IU 765.00 Витамин Б6 мг 0.17 Витамин Б12 мсг 0.00 Витамин Ц мг 40.00 Витамин Д IU 0.00 Витамин Е IU 0.13 Витамин К мсг 24.80 Калциј (Ca) мг 25.00 Бакар (Cu) мг 0.18 Жељезо (Fe) мг 1.47 Магнезијум (Mg) мг 33.00 Фосфор (P) мг 108.00 Калијум (K) мг 244.00 Натријум (Na) мг 5.00 Цинк (Zn) мг 1.24

----- **OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE PREUZETI NA SAJTU.** -----

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)