25 Σεπτεμβρίου 2014

Κινόα: Τα σημαντικά οφέλη για την υγεία μας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η Κινόα (σ.σ. pentpostagma.gr – quinoa) είναι θάμνος που καλλιεργείται στα Όρη των Άνδεων στη Λατινική Αμερική. Παρόλο που τα φύλλα του θάμνου της κινόα μπορούν να καταναλωθούν ως φυλλώδη λαχανικά, η κινόα καλλιεργείται κυρίως για τους σπόρους της.
Οι σπόροι της κινόα μαγειρεύονται με παρόμοιο τρόπο με το ρύζι. Τα χρώματα των συγκεκριμένων σπόρων είναι πολλά: κόκκινο, άσπρο, μαύρο αλλά και μπλε και είναι πολύ γνωστά για τα σημαντικά οφέλη που προσφέρουν στην υγεία αποτελώντας μία εκ των πασίγνωστων υπερτροφών.

Για του λόγου το αληθές, το έτος 2013 ανακηρύχθηκε από τα Ηνωμένα Έθνη ως «το Διεθνές Έτος της Κινόα» εξαιτίας της υψηλής διατροφικής αξίας της κινόα και της συνεισφοράς της στην παγκόσμια διατροφική ασφάλεια.

Μία πλήρης πηγή πρωτεϊνών

Ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματα που συγκεντρώνει η κινόα, και ειδικότερα για τους χορτοφάγους, είναι η σημαντική περιεκτικότητά της σε πρωτεΐνες. Μία κούπα μαγειρεμένης κινόα περιέχει το 16 τοις εκατό της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης πρωτεινών.

Επίσης, η συγκεκριμένη πρωτεΐνη περιέχει και τα 8 σημαντικά αμινοξέα, καθιστώντας την κινόα μία σπάνια περίπτωση φυτικής πηγής πρωτεινών, καθώς

τα περισσότερα φυτικά τρόφιμα εμφανίζουν έλλειψη σε αμινοξέα.

Πλούσια σε φυτικές ίνες

Μια κούπα μαγειρεμένης κινόα περιέχει επίσης ένα σημαντικότατο ποσοστό 21 τοις εκατό της ημερήσιας συνιστώμενης πρόσληψης φυτικών ινών, ποσοστό διπλάσιο από οποιονδήποτε άλλο σπόρο. Το μεγαλύτερο μέρος των ινών της κινόα συγκαταλέγεται στις αδιάλυτες φυτικές ίνες. Οι αδιάλυτες φυτικές ίνες, πέραν της λειτουργίας τους ως φυσικό καθαρτικό, δημιουργούν ένα «τζελ» στο στομάχι, επιβραδύνοντας τη διαδικασία της πέψης, δημιουργώντας ένα αίσθημα κορεσμού μειώνοντας την όρεξη, ενώ μειώνουν και τα επίπεδα της κακής χοληστερόλης (LDL) του αίματος.

Πλούσια σε αντιοξειδωτικά στοιχεία

Μελέτη που δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση Journal of Medicinal Food τον Αύγουστο του 2009 έδειξε ότι από τους 10 σπόρους των Άνδεων που αναλύθηκαν από τους ερευνητές (πέντε δημητριακά, τρία ψευδοδημητριακά και δύο όσπρια), η κινόα περιείχε τα περισσότερα αντιοξειδωτικά στοιχεία.

Ακόμη μία μελέτη που δημοσιεύθηκε το 2009 στην επιθεώρηση Food Chemistry έδειξε ότι εάν οι σπόροι της κινόα αφεθούν ώστε να φυτρώσουν τότε το αντιοξειδωτικό τους περιεχόμενο αυξάνεται.

Τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά στοιχεία είναι ευρέως γνωστά για τις αντι-γηραντικές τους ιδιότητες και την ικανότητα τους να προλαμβάνουν εκφυλιστικές νόσους όπως ο καρκίνος, η ρευματοειδής αρθρίτιδα και η Νόσος του Αλτσχάιμερ.

Πλούσια σε κερσετίνη και καμφερόλη

Η κινόα είναι μία εξαιρετική πηγή φλαβονοειδών, δηλαδή της κερσετίνης και της καμφερόλης, που έχει δειχθεί ότι διαθέτουν αντιφλεγμονώδεις, αντιικές και αντικαρκινικές ιδιότητες.

Μελέτη που δημοσιεύθηκε το 2010 στην επιθεώρηση Neuropharmacology είχε ως εύρημα ότι τα φλαβονοειδή παρουσιάζουν και αντικαταθλιπτικές ιδιότητες, υποδεικνύοντας ότι τα τρόφιμα που συγκεντρώνουν υψηλή περιεκτικότητα σε φλαβονοειδή όπως η κινόα θα μπορούσαν να βοηθήσουν στη θεραπεία της κατάθλιψης, του άγχους καθώς και έτερων διαταραχών της διάθεσης.

Δίχως γλουτένη

Η κινόα αποτελεί ένα φυσικό τρόφιμο δίχως γλουτένη και αποτελεί μία ασφαλής τροφή για όσους εμφανίζουν δυσανεξία στη γλουτένη ή πάσχουν από κοιλιοκάκη.

Επιπρόσθετα, αντίθετα από πολλά επεξεργασμένα τρόφιμα «δίχως γλουτένη», η κινόα είναι μία βιολογική τροφή απαλλαγμένη από χημικά πρόσθετα.

Εξαιρετική πηγή θρεπτικών συστατικών

Η κινόα είναι μία εξαιρετική πηγή θρεπτικών στοιχείων όπως το ασβέστιο, ο σίδηρος, ο φώσφορος, το μαγγάνιο, σελήνιο και οι περισσότερες βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Μία κούπα κινόα παρέχει επίσης στον οργανισμό μας περίπου το 30 τοις εκατό της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης μαγνησίου.

Πηγή:pentapostagma.gr