

Θαυματουργό Φαγόπυρο : Ποια είναι η διατροφική του αξία για τον οργανισμό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι ευεργετικές ιδιότητές του για τον οργανισμό το καθιστούν ως μια τροφή που σίγουρα αξίζει να έχει μια θέση στην καθημερινή σας διατροφή. Το φαγόπυρο ή αλλιώς «μαύρο σιτάρι» θεωρείται «ψευδο-δημητριακό» και στην ουσία είναι ένας σπόρος. Περιέχει πολλή πρωτεΐνη, τις περισσότερες βιταμίνες του συμπλέγματος Β, τις βιταμίνες Ε και Κ, φολικό οξύ και είναι πλούσιο σε μέταλλα όπως το ασβέστιο, ο χαλκός, ο σίδηρος, το μαγνήσιο, το μαγγάνιο, ο φώσφορος, το κάλιο, το σελήνιο και ο ψευδάργυρος. Ανακαλύψτε πιο κάτω και άλλα οφέλη του για τον οργανισμό.

Η κατανάλωση φαγόπυρου ενισχύει την καρδιαγγειακή υγεία, καθώς βοηθά στη ρύθμιση της χοληστερίνης (μειώνει τα επίπεδα της LDL «κακής» χοληστερίνης και ανεβάζει την HDL «καλή» χοληστερίνη).

Το φαγόπυρο μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια βάρους, αφού αυξάνει το επίπεδο κορεσμού και μειώνει αντίστοιχα την όρεξη. Επιπλέον, βοηθά στην αποβολή της παροδικής κατακράτησης υγρών και του φουσκώματος.

Έχει υψηλά επίπεδα ρουτίνης το οποίο θεωρείται φάρμακο για τη θεραπεία της υψηλής αρτηριακής πίεσης.

Άτομα που είναι αλλεργικοί στη σκόνη και στη γύρη μπορούν να καταναλώσουν το φαγόπυρο, μιας και δεν είναι αλλεργιογόνο.

Σύμφωνα με ερευνητές του Journal of Agricultural and Food Chemistry, το φαγόπυρο μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην αντιμετώπιση του διαβήτη. Χάρη στις φυτικές ίνες που περιέχει, συμβάλλει στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα μιας και καθυστερείται η απορρόφηση της γλυκόζης μετά την κατανάλωση ενός γεύματος.

Βοηθά σημαντικά στην εύρυθμη λειτουργία του εντέρου και προσφέρει γρήγορο κορεσμό. Συγχρόνως είναι το καλύτερο φάρμακο για τη θεραπεία της δυσεντερίας και της χρόνιας διάρροιας.

Το φαγόπυρο δεν περιέχει γλουτένη και είναι ιδανικό για άτομα που είναι ευαίσθητα στο συγκεκριμένο αλλεργιογόνο ή που βασανίζονται με στομαχικές διαταραχές.

Είναι ιδανική τροφή σε περιόδους πνευματικής κόπωσης αφού ο συνδυασμός αμινοξέων, μαγνησίου, τρυπτοφάνης και βιταμινών του συμπλέγματος Β βοηθά στη χαλάρωση, τη συγκέντρωση και τη μνήμη.

Πηγή: offsite.com.cy