4 Σεπτεμβρίου 2014

Φαγόπυρο: μια θαυματουργή τροφή που την γνωρίζουν λίγοι

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φαγόπυρο; Οι περισσότεροι θα αναρωτιέστε τι είναι αυτό… Το φαγόπυρο είναι ένα όχι και τόσο διαδεδομένο δημητριακό, με θαυματουργές όμως ιδιότητες. Μαθαίνοντας τι είναι και πόσο καλό κάνει στην υγεία, θα το λατρέψετε και σίγουρα θα το εντάξετε στο καθημερινό διαιτολόγιό σας.
Το Φαγόπυρο ή αλλιώς «μαύρο στάρι», είναι ιδιαίτερα διαδεδομένο στην Κίνα, την Ιαπωνία, την Κορέα, καθώς και σε άλλες ασιατικές χώρες, όπου οι πολίτες απολαμβάνουν ζυμαρικά (τα γνωστά noodles), φτιαγμένα από αλεύρι φαγόπυρου, ενώ μέχρι τα τέλη του 19ου αιώνα αποτελούσε ένα από τα βασικότερα συστατικά της διατροφής στη Βρετανία, τη Νορμανδία, τη Βόρεια και Ανατολική Ευρώπη. Πρόκειται για ένα δημητριακό, το οποίο προέρχεται από την Ανατολή και καταναλωνόταν για εκατοντάδες χρόνια, αφού το καλλιεργούσαν στην Ευρώπη από τα τέλη του 14ου αιώνα.

Είναι ένα δημητριακό αλλιώτικο από τα άλλα, με εξαιρετική θρεπτική αξία και πολύ μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη (14%), σε σχέση με τα υπόλοιπα δημητριακά. Περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα, πολλές βιταμίνες -κυρίως του συμπλέγματος Β- που συνήθως συναντώνται στα ζωικά τρόφιμα, ενώ είναι πλούσιο σε λιποδιαλυτές βιταμίνες Ε αλλά και Κ. Τέλος, περιέχει φολικό οξύ, αλλά και αρκετά μέταλλα όπως, ασβέστιο, σίδηρο, χαλκό, μαγγάνιο, μαγνήσιο, κάλιο, σελήνιο, αλλά και ψευδάργυρο.

Το φαγόπυρο δεν περιέχει γλουτένη, οπότε μπορεί να χρησιμοποιηθεί από άτομα που έχουν δυσανεξία σε αυτή (κοιλιοκάκη). Επίσης, περιέχει αρκετές φυτικές ίνες και σύνθετους υδατάνθρακες, με αποτέλεσμα να μπορεί να χρησιμοποιηθεί ελεύθερα και από άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, αφού σταθεροποιεί τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα.

Έρευνες έχουν δείξει, ότι δίαιτες που το περιέχουν, έχουν συνδεθεί με τη μείωση τουκινδύνου ανάπτυξης υψηλής πίεσης του αίματος (υπέρτασης) και μείωσης της υψηλής χοληστερόλης. Συνάμα, βοηθά στην αντιμετώπιση της αρτηριοσκλήρωσης, ενώ δρα καταπραϋντικά στους πονοκεφάλους και τις δερματοπάθειες. Τέλος, επειδή είναι πλούσιο σε φλαβονοειδή, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και προστατεύει από διάφορες αρρώστιες.

Το εν λόγω δημητριακό, είναι πλούσιο σε ρουτίνη (βιοφλαβονοειδές), η οποία βοηθά τα νεφρά, εξουδετερώνει τα όξινα υπολείμματα, καταπολεμά την αρτηριοσκλήρυνση,ενδυναμώνει τα τριχοειδή αγγεία και μειώνει τις πιθανότητες αιμορραγιών. Ως αντιοξειδωτικό, η ρουτίνη μειώνει την τοξικότητα της οξειδωμένης LDL χοληστερόλης, εμποδίζει την συνάθροιση των αιμοπεταλίων και καταπολεμά τους φλεβικούς σχηματισμούς στα πόδια.

Αναρωτιέστε τώρα, πώς μπορείτε να το μαγειρέψετε; Με πολλούς τρόπους, ενώ μπορεί να φαγωθεί ακόμα και ωμό! Οι μορφές που μπορείτε να το βρείτε, είναι καταρχήν το αλεύρι από φαγόπυρο, που μπορεί να γίνει ότι και τα άλλα άλευρα, δηλαδή, ψωμί, πίτα, πίτσα, ζυμαρικά κ.ά. Μπορεί να αναμειχθεί με αλεύρι ολικής και να δώσει μια διαφορετική και πλούσια γεύση, ή και σκέτο αν έχετε δυσανεξία στη γλουτένη. Επίσης, μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε σαν το ρύζι π.χ. σε γεμιστά ή να το συνοδεύσετε βραστό με λαχανικά και κρέας, αφού αποτελείται κυρίως από σύνθετους υδατάνθρακες. Μπορείτε να το βάλετε στο γιαούρτι ή το γάλα σας ή μέσα στις σαλάτες σας…

Σε περιόδους νηστείας, μπορεί να συνδυαστεί με όσπρια (π.χ. φακές), δίνοντας ένα απίστευτα θρεπτικό πιάτο με όλα τα απαραίτητα αμινοξέα και μικροθρεπτικά συστατικά.

Πηγές:mednutrition.gr- pentapostagma.gr