

# Τα διατροφικά μυστικά υγείας του τραχανά

/ Γενικά

## ta-diatrofika-mistika-ygeias-tou-traxana

Ο τραχανάς αποτελεί ένα παραδοσιακό τρόφιμο της ελληνικής κουζίνας, με το οποίο έχουν μεγαλώσει πολλές γενιές.

Αν και η κλασική συνταγή τον θέλει να καταναλώνεται με τη μορφή σούπας, η σύγχρονη γαστρονομία περιλαμβάνει πλήθος συνταγών, όπου ο τραχανάς μαγειρεύεται μαζί με λαχανικά ή όσπρια, χρησιμοποιείται ως υλικό για πίτες αλλά και ως συνοδευτικό του κρέατος.

Ο τραχανάς αποτελεί μίγμα γάλακτος ή γιαουρτιού με σιμιγδάλι ή σπασμένο σιτάρι, το οποίο αποξηραίνεται, τρίβεται και στην συνέχεια μαγειρεύεται. Για την παρασκευή του ξινού τραχανά χρησιμοποιείται γάλα που έχει αφηθεί να ξινίσει ή γιαούρτι, ενώ ο γλυκός τραχανάς παρασκευάζεται από φρέσκο γάλα.

Πρόκειται για ένα προϊόν υψηλής διατροφικής αξίας, την οποία οφείλει στα επιμέρους συστατικά του. Ο τραχανάς προσφέρει φυτικές ίνες, πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, καθώς και πολύτιμα μικροθρεπτικά συστατικά όπως ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορο και βιταμίνες του συμπλέγματος Β.

Όσον αφορά στο θερμιδικό του περιεχόμενο, η σούπα τραχανά αποδίδει περίπου 110 θερμίδες ανά 100 γρ. όταν παρασκευάζεται με γλυκό τραχανά και γύρω στις 150 θερμίδες όταν χρησιμοποιείται ξινός τραχανάς.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)