

Τι είναι το φαγόπυρο και τι θρεπτικά συστατικά περιέχει

[/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το φαγόπυρο έχει έρθει μόλις τα τελευταία χρόνια στο ευρωπαϊκό διατροφικό ...προσκήνιο, αποτελώντας μια πιο «υγιεινή» εναλλακτική επιλογή έναντι των πλέον διαδεδομένων κι επεξεργασμένων δημητριακών, όπως το σιτάρι, το ρύζι και το καλαμπόκι.

Ωστόσο, αν και παρουσιάζει παρόμοιες ιδιότητες με τα διάφορα σιτηρά και καταναλώνεται συνήθως σε αντικατάσταση αυτών, το φαγόπυρο είναι στην ουσία σπόρος, γι' αυτό και χαρακτηρίζεται ως «ψεύδο-δημητριακό».

Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του, εξαιτίας του οποίου ξεχωρίζει έναντι των διαφόρων δημητριακών, είναι η σύσταση των πρωτεϊνών που περιέχει. Ειδικότερα, το φαγόπυρο διαθέτει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα και συνεπώς προσφέρει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, εφάμιλλης του κρέατος και των ζωικών προϊόντων. Ταυτόχρονα, σε αντίθεση με τα περισσότερα δημητριακά, δεν περιέχει γλουτένη, γεγονός που το καθιστά κατάλληλο προς κατανάλωση από άτομα με κοιλιοκάκη. Από την άλλη, αποτελεί καλή πηγή φυτικών ινών, με υψηλή αναλογία διαλυτών φυτικών ινών, που βοηθούν στον καλύτερο έλεγχο των επιπέδων

σακχάρου και λιπιδίων στο αίμα.

Όσον αφορά στην περιεκτικότητά του σε μικροθρεπτικά συστατικά, το φαγόπυρο προσφέρει σημαντικές ποσότητες βιταμινών του συμπλέγματος Β, καθώς και πολύτιμων μετάλλων και ιχνοστοιχείων, όπως μαγνήσιο, μαγγάνιο, φώσφορο, ψευδάργυρο, σίδηρο, σελήνιο και κάλιο. Τέλος, περιέχει πολυφαινόλες, οι οποίες ασκούν ισχυρή αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση, προστατεύοντας τον οργανισμό από τον κίνδυνο εμφάνισης διαφόρων χρόνιων νοσημάτων.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr