

Γνωρίστε 4 δημητριακά, για ένα σούπερ θρεπτικό πρωινό!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αλήθεια, ποιος δεν γνωρίζει, ότι το πρωινό είναι το πιο απαραίτητο γεύμα της ημέρας. Ένας καφές από το δρόμο ή μία τυρόπιτα όμως, δεν είναι αρκετά αφού δεν τροφοδοτούν τον οργανισμό με ενέργεια και δεν του παρέχουν τις βιταμίνες και τη γλυκόζη που χρειάζεται για να λειτουργήσει σωστά.

Αντίθετα, τα δημητριακά, αποτελούν τη σπουδαιότερη κατηγορία καλλιεργούμενων φυτών για τη διατροφή του ανθρώπου και οι περισσότεροι τα καταναλώνουμε για πρωινό είτε με γάλα, είτε με γιαούρτι.

Ας τα γνωρίσουμε καλύτερα:

Φαγόπυρο: Θεωρείται «ψευδο-δημητριακό». Λέγεται ότι οι πρώτοι που το χρησιμοποίησαν ήταν οι μοναχοί στο Θιβέτ, που έφτιαξαν ζυμαρικά από το αλεύρι του. Είναι εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης και δεν περιέχει γλουτένη. Το φαγόπυρο, λόγω του ότι είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες και σύνθετους υδατάνθρακες, συμβάλλει στη μείωση της χοληστερόλης. Χάρη στις φυτικές ίνες που περιέχει, συμβάλλει στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα.

Βρώμη: Η βρώμη είναι ένα δημητριακό υψηλής διατροφικής αξίας, καθώς είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Επιπλέον, ενισχύει την άμυνα του οργανισμού και βοηθά στην πρόληψη ασθενειών, βοηθά στη ρύθμιση του σωματικού βάρους, διευκολύνει την καλύτερη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα, προστατεύει το καρδιαγγειακό σύστημα και συμβάλλει στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

Πτισάνη: είναι το αποφλοιωμένο κριθάρι. Από τα πρώτα φυτά που καλλιέργησε ο άνθρωπος, βασική τροφή από την προϊστορική εποχή έως και τον 16ο αιώνα. Περιέχει καροτίνη ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, σε φώσφορο, κάλλιο, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, C και Ε, αποτελώντας εξαιρετική πηγή ευρέως φάσματος θρεπτικών ουσιών, απαραίτητων για τον οργανισμό, προκειμένου να αναπτυχθεί, να αναρρώσει αλλά και να διατηρηθεί υγιής.

Κεχρί: Το κεχρί δεν περιέχει γλουτένη, ενώ είναι μία καλή πηγή φυτικής πρωτεΐνης. Είναι επίσης πλούσιο σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, σίδηρο, ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο, κάλιο, χαλκό και ψευδάργυρο. Επιπλέον, είναι μια τροφή πλούσια σε φυτικές ίνες και χαμηλή στα απλά σάκχαρα. Το κεχρί είναι μία από τις αγαπημένες τροφές των χορτοφάγων, ενώ είναι κατάλληλο για αθλητές που προποούνται εντατικά.

Πηγή: onmed.gr