23 Απριλίου 2016

# Κινόα: ένα πανίσχυροι σιτηρό από τα βουνά των Άνδεων

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Credit: © uckyo / Fotolia

Image not found or type unknown

*Credit: © uckyo / Fotolia*

Η κινόα κατάγεται από τα **βουνά των Άνδεων της Νότιας Αμερικής** και από το **σιτηρό** αυτό, **γνωστό από την εποχή των Ίνκας**, χρησιμοποιούνται οι **σπόροι** του. Αυτοί οι σπόροι, οι οποίοι μαγειρεύονται με παρόμοιο τρόπο με το ρύζι, **έρχονται σε τρία χρώματα (κόκκινο, λευκό και μαύρο)**, προσφέρουν σημαντικά οφέλη στην υγεία μας. Αξίζει να σημειωθεί, το **2013 σ**τέφθηκε **«Το Διεθνές Έτος της κινόα»** από τα Ηνωμένα Έθνη, λόγω της υψηλής θρεπτικής της αξίας και τις δυνατότητες να συμβάλει στην παγκόσμια επισιτιστική ασφάλεια.

**Μια πλήρης πηγή πρωτεΐνης**

Ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματα της κινόα, ιδιαίτερα για χορτοφάγους και vegans, είναι η **σημαντική περιεκτικότητα της σε πρωτεΐνες**. Σύμφωνα με τον *Selfe*'s «NutritionData,» ένα φλιτζάνι μαγειρεμένη κινόα περιέχει το 16 τοις εκατό της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης (ΣΗΠ) πρωτεΐνης. Επιπλέον, αυτή η πρωτεΐνη περιέχει **όλα τα οκτώ απαραίτητα αμινοξέα**, καθιστώντας τη κινόα μια **σπάνια πηγή πλήρους πρωτεΐνης φυτικής προέλευσης** (τα περισσότερα φυτικά τρόφιμα είναι ελλειμματικά σε ορισμένες αμινοξέα, όπως η λυσίνη). Η πρωτεΐνη, βέβαια, βοηθά την ανάπτυξη και επιδιόρθωση των κυττάρων, προμηθεύει ενέργεια στο σώμα μας και πολλά ακόμα.

**Γεμάτη με ίνες**

Ένα φλιτζάνι μαγειρεμένη κινόα περιέχει επίσης **21 τοις εκατό της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης (ΣΗΠ) ινών, διπλάσια περιεκτικότητα σε ίνες από άλλα δημητριακά**. Οι περισσότερες ίνες της κινόα είναι το αδιάλυτο είδος που περιέχει τη γνωστη καθαρτική δράση, αλλά περιέχει επίσης μικρότερες ποσότητες αδιάλυτων ινών που σχηματίζουν ένα τζελ στο

στομάχι, και με τον τρόπο αυτό επιβραδύνει την πέψη, δημιουργώντας ένα αίσθημα πληρότητας, ενώ παράλληλα μειώνει την LDL χοληστερόλη στην κυκλοφορία του αίματος. Αυτό το ολοκληρωμένο προφίλ ινών δίνει στη κινόα ένα ιδιαίτερα χαμηλό γλυκαιμικό φορτίο των 53, καθιστώντας το μια κατάλληλη τροφή για διαβητικούς, προ-διαβητικούς αλλά και καρκινοπαθείς.

**Υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά**

Μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο *Journal of Medicinal Food,* τον Αύγουστο του 2009 έδειξε ότι από τους 10 κόκκους των Άνδεων που αναλύθηκαν από τους ερευνητές (5 δημητριακά, 3 δημητριακά και 2 όσπρια), η **κινόα περιείχε τα πιο πολλά αντιοξειδωτικά** από όλα αυτά. Μια άλλη μελέτη του 2009 που δημοσιεύθηκε στο *Food Chemistry* έδειξε ότι επιτρέποντας στους σπόρους της κινόα να βλαστήσουν θα μπορούσε να αυξήσει περαιτέρω την περιεκτικότητα τους. Οι πλούσιες σε αντιοξειδωτικά τροφές είναι πολύ γνωστές για τις αντι-γήραντικές τους ιδιότητες και την ικανότητα να εμποδίζουν εκφυλιστικές ασθένειες όπως ο καρκίνος, η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας και η νόσος του Alzheimer.

**Πλούσιο σε κερκετίνη και καεμφερόλη**

Η κινόα είναι μια **εξαιρετική πηγή κερκετίνης και καεμφερόλης**, οι οποίες έχουν αποδειχθεί ότι **κατέχουν αντι-φλεγμονώδη, αντι-ιική και αντι-καρκινική δράση**. Μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο *Neuropharmacology* το 2010, διαπίστωσε ότι τα φλαβονοειδή περιέχονται αντικαταθλιπτικές ιδιότητες, γεγονός που υποδηλώνει ότι η πλούσια σε φλαβονοειδή τροφές όπως η κινόα θα μπορούσε να προσφέρει θεραπεία για την κατάθλιψη, το άγχος και άλλες αρνητικές διαθέσεις.

**Χωρίς γλουτένη**

Η κινόα είναι φυσικό προϊόν χωρίς γλουτένη και είναι **ασφαλές σαν τρόφιμο για άτομα με δυσανεξία στη γλουτένη ή κοιλιοκάκη**. Επιπλέον, σε αντίθεση με πολλά επεξεργασμένα «χωρίς γλουτένη» τρόφιμα, το κινόα είναι ένα ολοκληρωμένο τρόφιμο ελεύθερο από πρόσθετα και άλλα ανεπιθύμητα συστατικά.

**Γεμάτο με θρεπτικά συστατικά**

Η κινόα είναι μια εξαιρετική **πηγή των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών, όπως το ασβέστιο, σίδηρο, φώσφορο, μαγγάνιο, χαλκό, σελήνιο και τις περισσότερες βιταμίνες Β.**

Ένα φλιτζάνι κινόα μας εφοδιάζει επίσης με ένα εντυπωσιακό 30 τοις εκατό του ΣΗΠ μας από μαγνήσιο, στο οποίο ένα μεγάλο ποσοστό των λαών της Δύσης έχει έλλειψη.

**Και μερικές συμβουλές μαγειρικής**: χρειάζονται μόνο μεταξύ 15 με 20 λεπτά για να μαγειρευτεί, έχει μια ευχάριστη, γεύση καρυδιού, και είναι εύκολο να συνοδέψει μερικά μαγειρευτά αλλά και κρύα γεύματα.

**Πηγές για αυτό το άρθρο περιλαμβάνουν:**

(1) http://www.fao.org

(2) http://nutritiondata.self.com – www.trophos.org