

КОРИСНІ ВЛАСТИВОСТІ ЗЕРЕН КІНОА

Кіноа являє собою злакову культуру, яка росте високо в горах. Спочатку вирощували її тільки на території Анд. Багато хто називає цей продукт «божественним зерном». Сам Далай-лама визнав не тільки відмінний смак, а й користь цієї крупи. З тієї пори кіноа почали культивувати і на інших територіях. На даний момент цей продукт все ще залишається маловідомим, і знайти його в магазинах досить складно. Є інформація, що це псевдозернова культура, плодами якої є фрукти.

Дві дуже важливих переваги кіноа – високий вміст білка і абсолютна відсутність глютену. Це робить кіноа незамінним продуктом для веганів і тих, хто не переносить клейковину. Простота вирощування і відсутність шкідників робить кіноа рослиною, яке має величезний потенціал для країн, що зазнають продовольчі проблеми.

Зовні зерна чимось схожі на гречану крупу. Колір насіння кіноа залежить від сорту, і зернятка можуть бути і білими, і червоними, і коричневими, і чорними. Зверху зернятка насіння кіноа покрито гіркою оболонкою. Тому обов'язково перед тим, як що-небудь з кіноа готувати, треба позбутися від сапонінів – гірких речовин. Для цього досить ретельно промити насіння кіноа в чистій воді. За смаком крупа схожа на неочищений рис.

Користь кіноа полягає в наявності різних вітамінів, макро- і мікроелементів. У великій кількості в крупі міститься рослинний білок, який важливий для дітей і людей, що займаються спортом. Білок легко і практично в повній мірі засвоюється в організмі. Є в кіноа лізин – амінокислота, важлива для засвоєння кальцію. Ця речовина потрібна для формування та відновлення кісткової тканини. До складу кіноа входить також амінокислота триптофан, яка стимулює вироблення сератоніна, так званого гормону щастя. Варто сказати про те, що в даній крупі немає глютену, який викликає у багатьох алергічні реакції.

До складу кіноа входить багато клітковини, яка допомагає очистити кишечник від продуктів розпаду і різних токсинів. Це важливо для нормальної роботи шлунково-кишкового тракту і всієї травної системи. Клітковина також необхідна для діабетиків, оскільки вона не дозволяє холестерину надходити в кров. Крім цього, у цього виду зернових невисокий глікемічний індекс, який в залежності від сорту може варіюватися від 35 до 53. При частому вживанні зерен кіноа можна знизити ризик виникнення проблем з серцем і судинами.

Позитивно позначається цей вид зернових на роботі нервової системи. А ще він допомагає позбавлятися від мігрені. Кіноа є прекрасним загальнозміцнюючим засобом, тому крупу рекомендується вживати після важких захворювань і операцій, щоб швидше відновитися.

Ще одна важлива цінність зерен кіноа – здатність уповільнювати процеси старіння. У зародках кіноа є фітинова кислота, яка знижує ризик виникнення онкологічних утворень.

Незважаючи на те, що це не зернова культура, використовують насіння кіноа саме як зерно. Розварені насіння кіноа стають майже прозорими і збільшуються рази в чотири. Причому готувати кіноа дуже легко і швидко: всього 15 хвилин варіння в солоній воді, і розсипчастий гарнір готовий. У вареному вигляді насіння кіноа володіють ніжним присмаком горіхів і приємною зернистою структурою. А пророщування насіння кіноа займає взагалі 2-3 години. Як будь-яка здорова їжа, кіноа останнім часом набуває величезну популярність, і входить до складу вишуканості страв в найдорожчих ресторанах світу.

Калорійність кіноа досить висока і становить 370 ккал на 100 грам сухого продукту. Природньо, енергетична цінність кіноа після приготування знижується в кілька разів і становить вже близько 120 ккал на 100 г розвареної крупи.

Енергетичний склад зерен кіноа представлений в таблиці.

Таблиця

Енергетичний склад зерен кіноа

Поживні речовини	Вміст у 100 г продукту
Білки, г	14,3
Жири, г	6,1
Вуглеводи, г	57,2
Клітковина, г	7,3

На жаль, ще не всі властивості кіноа до кінця вивчені людиною, проте вже зараз можна зробити деякі висновки про її користь і особливості для людського організму. По-перше, за рахунок вмісту кальцію, кіноа вкрай корисна для раціону як літніх людей, так і для зростаючих дитячих організмів. По-друге, клітковина в складі зерен звільняє організм від шлаків, виводить зайву воду, знижує набряклість кінцівок і рівень цукру в крові. Продукти, багаті клітковиною, володіють низьким глікемічним індексом і підходять для раціону людей, що страждають на цукровий діабет.