

التغذية

ناتالي غرّة
دائرة الشبكات الصحية



مصدر مهم للبروتين والفيتامينات والألياف والحديد والنحاس الكيinoa تخفّض خطر الإصابة بالأمراض المزمنة

باتت الكيinoa، التي غالبا ما توصف بالـ"سوبرفود"، تحظى باهتمام كبير لاسيما بين الاختصاصيين في علم الغذاء الصحي والعاملين فيه. السبب الرئيسي انها تحتوي من جهة على البروتين والألياف والفيتامينات والمعادن المختلفة، ومن جهة اخرى خالية من مادة الغلوتين، ويوصى بها للأشخاص الذين يتبعون نظاما غذائيا خاليا من هذه المادة

غالبا ما تستخدم الكيinoa كبديل من الارز او البرغل. وتعتبر عادة عبارة عن حبوب لكنها في الواقع هي نوع من البذور. عندما تطبخ تصبح ناعمة ورقيقة. يمكن ايضا ان يتم تحويلها الى دقيق ورقائق واطعمة متنوعة، مثل المعكرونة والخبز وغيرها.

تأتي الكيinoa من دول البيرو وبوليفيا والتشيلي. تنمو في جبال الانديز (الساحل الغربي لاميركا الجنوبية)، حيث كانت تشكل لآلاف السنين الغذاء الرئيسي للسكان الاصليين هناك. في الآونة الأخيرة، وفقا لتقرير صادر عن منظمة التغذية والزراعة التابعة للأمم المتحدة، ادى ارتفاع معدل الطلب على الكيinoa

فوائد الكيinoa
تعتبر الكيinoa مصدرا جيدا للبروتين والألياف والحديد والنحاس والفيتامين B6. تحتوي على نسبة ممتازة من الماغنيزيوم والفسفور والمنغنيز وحمض الفوليك.

ورد في مقالة نشرت في مجلة علوم الاغذية والزراعة، ان تركيبة الكيinoa غير العادية والتوازن الاستثنائي للبروتين والزيت والدهون، اضافة الى المعادن والاحماض الدهنية ومضادات الاكسدة والفيتامينات، تجعل منها قيمة غذائية مهمة. كما اشارت المقالة الى ان المكونات النباتية الموجودة في الكيinoa، منها الـ"فيتو استروجين" (مجموعة هرمونات جنسية) تجري دراستها كعلاج لاعراض سن اليأس لانها تتصرف في بعض الاحيان مثل هرمون الاستروجين في الجسم.

توصلت دراسة اجريت عام 2017 في مجلة Food Science الى انه مقارنة بالحبوب الاخرى، التي يعتمد عليها الناس في جميع

انحاء العالم من اجل المغذيات الكبيرة، تحتوي الكيinoa على المزيد من البروتين، وعلى توازن اكبر في الاحماض الامينية الاساسية. من ناحية التغذية، تشبه بروتين الحليب اكثر من الحبوب مثل القمح والذرة والشعير. كما تتفوق على الحبوب بكميات من الالياف الغذائية والدهون والكالسيوم والحديد والزنك والفسفور والفيتامينات B1 وB2 وB6 وC وE.

المكونات الغذائية

في ما يلي محتويات التغذية لكل 100 غرام من الكيinoa، وفقا لادارة الغذاء والدواء الاميركية: السعرات الحرارية: 222 سعرة. الكاربوهيدرات: 39 غراما. البروتين: 8 غرامات. الالياف: 5 غرامات. الدهون: 4 غرامات.

بروتينات كاملة في الكيinoa

تعتبر الكيinoa من اكثر النباتات شهرة كونها واحدة من الاغذية النباتية الوحيدة التي توفر البروتينات الكاملة، وتقدم جميع الاحماض الامينية الاساسية التي لا يستطيع الجسم ان يصنعها بمفرده، فيما تحتوي البروتينات الكاملة على كل هذه الاحماض بمقياس متساو تقريبا.

هناك تسعة احماض امينية اساسية، مدرجة في المعاهد الوطنية للصحة على النحو التالي: هيسستين، ايزولوسين، ليسين، ميثيونين، فينيل الانين، ثريونين، تريبتوفان وفالين. على عكس الحبوب الاخرى تعتبر الكيinoa مصدرا جيدا لليسين، وفقا لمركز البحوث الزراعية والتنمية.

مضادة للالتهابات

تحتوي الكيinoa على عدد من المغذيات المضادة للالتهابات، اسوة بغيرها من الحبوب الكاملة. تساعد في خفض نسبة خطر الالتهابات، كما تساهم في تعزيز البكتيريا الصديقة في الامعاء. وهو امر مهم للوقاية من السمنة والالتهابات والامراض.

خالية من الغلوتين

ينصح اختصاصيو التغذية بوجبات خالية من

الغلوتين للأشخاص الذين يعانون من مرض الاضطرابات الهضمية، او ما يعرف بالـCeliac disease.

يمكن الأشخاص الذين يتبعون حمية خالية من الغلوتين ان يواجهوا صعوبة في الحصول على جميع العناصر الغذائية الاساسية، مثل الحديد والكالسيوم، والالياف والثيامين، والريبوفلافين والنياسين، وحمض الفوليك، كمغذيات خاصة تفتقر اليها الحمية الخالية من الغلوتين.

وبما ان الكيinoa خالية من الغلوتين بشكل طبيعي، فان هذه الحبوب الكثيفة من الناحية الغذائية، هي الخيار الامثل للانظمة الغذائية الخالية من الغلوتين. وقد نشرت مجلة التغذية دراسة اشار فيها باحثون الى انه تم تحسين الوضع الغذائي للانظمة الغذائية الخالية من الغلوتين باضافة الشوفان او الكيinoa الى الوجبات.

كذلك يشير باحثون الى ان اضافة الكيinoa الى المنتجات الخالية من الغلوتين يزيد بشكل ملحوظ من محتواها من البوليفينول، مقارنة بالمنتجات الخالية من الغلوتين المصنوعة من الارز والذرة ودقيق البطاطا. تحتوي المنتجات المصنوعة من الكيinoa على المزيد من مضادات الاكسدة، مقارنة بالمنتجات الخالية من الغلوتين. علما ان البوليفينول هي مواد كيميائية تحمي خلايا الجسم من الاضرار التي تسببها الجذور الحرة التي تساهم في تلف الانسجة في الجسم.

تساهم في خفض الكوليسترول

يستطيع محتوى الالياف الجيدة الموجودة في الكيinoa ان يساهم في خفض مستويات الكوليسترول في الدم. تساعد الالياف في عملية الهضم. ومع تحسن هذه العملية يقوم الكبد بسحب الكوليسترول من الدم وتخفض كمية LDL (الكوليسترول السيء). وشارت دراسة الى ان الفئران التي استهلكت نسبة عالية من الفروكتوز ثم تمت تغذيتها بنظام الكيinoa، انخفضت نسبة الكوليسترول الضار فيها بنسبة 57%.

من جهة اخرى، اشارت دراسة اجريت في العام 2017 الى ان الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن او السمنة، وتناولوا ما بين 25 الى 50 غراما من الكيinoa يوميا لمدة 12 اسبوعا، انخفض عندهم خطر الإصابة بالامراض المزمنة، وكذلك معدل التريغليسيريد في الدم والكوليسترول الضار، بنسبة 70%.

