



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİNOA VE SAĞLIK

<https://www.durulezzetler.com>

Proteinler, bazılarının vücut tarafından üretilmediği bazılarınsa üretilmediği amino asitlerden oluşmaktadır. Vücut tarafından üretilmeyen amino asitler 9 çeşit olup, bunlar beslenme ve kimi gıdalar aracılığıyla vücuda dahil edilmektedir.

Tam protein içeren gıdalar bu 9 çeşit amino asitlerin hepsini içermektedir. Dolayısıyla kinoa tüketerek, vücudun ihtiyacı olan bu 9 çeşit amino asit karşılanmış olur.

Hayvansal gıdaların aksine bitkisel gıdaların içerisinde tam proteini, yani bu 9 çeşit proteini içeren kinoa, bu özelliği diğer bitkisel gıdalardan ayırmaktadır.

Kinoa'nın özellikle lizin, metionin, sistein isimli bitkisel besinlerde az ya da hiç bulunmayan amino asitleri içerdiği belirlenmiştir.

Kinoa, saponin, fenolik asit, flavanoid ve betasiyanin gibi bitkilerde bulunan kimyasal bileşenler içermektedir. Bu kimyasallar vücutta antioksidan görevi üstlenerek, vücuda zarar veren serbest radikal moleküllerini yok etmektedir.

Peru'da yapılan bir araştırmada, 10 farklı tahıl arasında yapılan antioksidan testlerinde, kinoa %86'lık antioksidatif özellikleri sahip olması sayesinde ilk sırada yer almıştır.

Bütün kinoa çeşitlerinin antioksidatif özelliklere sahip olduğu bilinirken, aralarında bu özellikleri en çok barındıran çeşidi ise siyah, daha sonra kırmızı kinoa'dır.

Fakat testlerle ve araştırmalarla kinoanın bu antioksidatif özelliklere sahip olması, tüketilmesi durumunda vücudumuzda da aynı etkileri göstereceğini garanti eder nitelikte değildir. Bu durumu daha da netleştirmek adına yapılan araştırma ve deneylerde, 6 hafta boyunca 25 gramlık kinoa tüketimi yapan bireylerde önemli bir antioksidan olan glutatyon %7 oranında artış göstermiştir.

Kinoa bir tam tahıl çeşididir.

Yapılan araştırmalar tam tahılların, Tip 2 Diabet hastalağında kan şekeri kontrolünün sağlanmasına ve hastalağa yakalanma riskinin azaltılmasına yardımcı olduğunu ortaya koymuştur.

Uzun bir zaman diliminde, geniş çaplı yapılan bir araştırmaya göre günde sadece 16 gram tam tahıl lifi tüketen bireylerde Tip 2 Diabet hastalağına sahip olma riskini %33 azalttığı belirlenmiştir.

Kinoa vücut metabolizmanın düzenlenmesi ve güçlü kılınmasına yardımcı olurken, enflamasyonlara (iltihap) karşı da etkili bir gıdadır.

Metabolizmaya Faydaları Vardır

Kinoa kanında yüksek oranda kolesterol ve trigliserid bulunan kişiler için iyi bir tercihtir.

Yapılan bir araştırmada 6 hafta boyunca günde 50 gram kinoa tüketimi yapan bir bireyin toplam kolesterol, trigliseridve okside kolesterol(LDL) oranlarında azalma gözlemlenmiştir.

Bununla birlikte faydalı kolesterol olarak bilinen HDL kolesterolünde az bir miktarda düşüşe sebep olduğu da belirlenmiştir.

Mısır gevreği ile karşılaştırılmasının yapıldığı başka bir araştırmada ise kinoanın trigliseridi, toplam kolesterolü ve okside (LDL) kolesterolü daha etkili bir biçimde düşürdüğü gözlemlenmiştir.

Enflamasyonlara(iltihap) Karşı Etkilidir

Kronik iltihaplar, tip 2 diabetler, kanser hastaları ve kalp hastaları ile birlikte çok geniş bir hastalık grubunda görülmektedir.

Uzun dönem gözlemlere ve testlere dayanan istikrarlı ve tutarlı araştırmalar, yüksek antioksidatif bileşenlere sahip yiyeceklerin vücuttaki iltihaplara karşı faydalı olduğunu ortaya koymuştur.

Kinoanın acı olmasına sebep olup, yıkanarak tüketilmesine yönlendiren saponinin antioksidan görevi üstlenerek enflamasyonların gelişmesine engel olduğu kanıtlanmıştır.

