

Alem:	<a href="#">Plantae</a>
Takım:	<a href="#">Caryophyllales</a>
Familya:	<a href="#">Amaranthaceae</a>
Cins:	<a href="#">Chenopodium</a>
Tür:	<b><i>C. quinoa</i></b>

# KİNOA

## 1. Kinoa İnanılmaz derecede Besleyicidir

Kinoa, yenilebilir tohumları için yetiştirilen bir tahıl ürünüdür. KEEN-wah olarak telaffuz edilir . Teknik olarak bir tahıl tanesi değil, bir yalancı tahıldır ( 5 ).

Başka bir deyişle, temel olarak bir taneye benzer şekilde hazırlanan ve yenen bir “tohum” dur. Kinoa, İnka İmparatorluğu için o gün önemli bir üründü . Ona “tüm tahılların annesi” adını verdiler ve kutsal olduğuna inandılar. Güney Amerika'da binlerce yıldır tüketildi, ancak sadece moda haline geldi ve birkaç yıl önce “süper yiyecek statüsüne” ulaştı.

Bu günlerde, Kinoa'yı ve onunla yapılan ürünleri dünyanın her yerinde bulabilirsiniz ... özellikle sağlıklı yiyecekleri ve doğal yiyecekleri vurgulayan restoranlarda. Beyaz, kırmızı ve siyah olmak üzere üç ana kinoa türü vardır . Az miktarda Omega-3 yağ asitleri içerir. Kinoa GDO'suz, Glutensizdir ve genellikle organik olarak yetiştirilir. Teknik olarak bir tahıl olmamasına rağmen, yine de “tam tahıl” gıda olarak kabul edilir.

NASA bilim adamları, çoğunlukla yüksek besin içeriğine, kullanım kolaylığına ve büyümenin ne kadar kolay olduğuna bağlı olarak, uzayda yetiştirilecek uygun bir ürün olarak bakıyorlar ( 6 ). 2013 yılına aslında yüksek besin değeri ve dünya çapında gıda güvenliğine katkıda bulunma potansiyeli nedeniyle Birleşmiş Milletler (BM) tarafından “Uluslararası Kinoa Yılı” adı verildi ( 7 ).

Alt satır: Kinoa, sağlık bilincine sahip insanlar arasında çok popüler hale gelen yenilebilir bir tohumdur. Birçok önemli besin maddesi ile yüklüdür.

## 2. Kinoa, Quercetin ve Kaempferol olarak adlandırılan Güçlü Biyoaktif Maddeler İçerir

Gerçek gıdaların sağlık üzerindeki etkileri hepimizin bildiği vitamin ve minerallerin çok ötesine geçer. Orada binlerce eser besin var ... ve bazıları son derece sağlıklı.

Bu, sağlık üzerinde her türlü yararlı etkiye sahip olduğu gösterilen bitki antioksidanları olan flavonoid adı verilen ilginç molekülleri içerir .

Özellikle iyi çalışılmış iki flavonoid Quercetin ve Kaempferol'dur ... ve Kinoa'da büyük miktarlarda bulunurlar ( 8 ). Aslında, kinoanın kuersetin içeriği, kızılçık gibi tipik yüksek kuersetinli gıdalardan bile daha yüksektir ( 6 ).

Bu önemli moleküllerin antienflamatuar, anti-viral, anti-kanser ve anti-depresan etkileri olduğu gösterilmiştir ... en azından hayvan çalışmaları ( 7 , 8 , 9 , 10 ). Diyetinize kinoa ekleyerek, bu (ve diğeri) önemli besinlerin toplam alımını önemli ölçüde artıracaksınız.

Alt satır: Kinoa, Quercetin ve Kaempferol dahil olmak üzere büyük miktarda flavonoid içerir. Bunlar çok sayıda sağlık yararına sahip güçlü bitki antioksidanlarıdır.

### **3. Lifte Çok Yüksek... Çoğu Tahıldan Çok Daha Yüksek**

Kinoanın bir diğeri önemli yararı lif bakımından yüksek olmasıdır . 4 çeşit kinoaya bakan bir çalışmada, her 100 gram pişmemiş kinoa başına 10 ila 16 gram lif bulundu ( 11 ). Bu, fincan başına 17-27 grama eşittir, bu çok yüksektir... çoğu tahıldan iki kat daha fazladır. Haşlanmış kinoa çok daha az lif, gram için gram içerir, çünkü çok fazla su emer.

Ne yazık ki, lifin çoğu çözünmez liftir ve çözünebilir lif ile aynı sağlık yararlarına sahip görünmemektedir . Bununla birlikte, çözünür lif içeriği fincan başına yaklaşık 2.5 gramdır (veya 100 gram başına 1.5 gramdır), ki bu hala iyi. Çözünür lifin kan şekeri düzeylerini düşürmeye, kolesterolü düşürmeye, dolgunluğu artırmaya ve kilo kaybına yardımcı olabileceğini gösteren çok sayıda çalışma vardır ( 12 , 13 , 14 ).

Alt satır: Kinoa, lif bakımından çoğu tahıldan çok daha yüksektir, bir kaynak pişmemiş Kinoa fincan başına 17-27 gram lif bulur.

### **4. Kinoa Glutensiz ve Gluten intoleransı olan insanlar için mükemmel**

2013 yılında yapılan bir araştırmaya göre , ABD'deki insanların yaklaşık üçte biri şu anda gluteni en aza indirmeye veya bunlardan kaçınmaya çalışıyor. Glutensiz bir diyet, doğal olarak glutensiz gıdalara dayandığı sürece sağlıklı olabilir .

Sorunlar, insanların bunun yerine rafine nişastalarla yapılan "glutensiz" yiyecekleri yediklerinde ortaya çıkar. Bu yiyecekler glüten içeren muadillerinden daha iyi değildir, çünkü glutensiz abur cubur hala abur cuburdur.

Pek çok araştırmacı, kinoayı glutensiz bir diyetle uygun bir bileşen olarak görüyor, ekmek ve makarna gibi zimbardan vazgeçmek istemeyen insanlar için . Çalışmalar, rafine edilmiş patates, mısır ve pirinç unu gibi tipik glutensiz içerikler yerine kinoa kullanarak diyetin besin ve antioksidan değerini önemli ölçüde artırdığını göstermiştir ( 15 , 16 ).

Alt satır: Kinoa doğal olarak glüten içermez ve onu glütensiz tipik maddeler yerine kullanmak, glütensiz bir diyetin antioksidan ve besin değerini artırabilir.

## 5., İhtiyacımız Olan Tüm Temel Amino Asitler

Protein amino asitlerden yapılır . Bazıları “zorunlu” olarak adlandırılıyor çünkü onları üretemiyoruz ve onları diyetten almamız gerekiyor. Bir gıda tüm esansiyel amino asitleri içeriyorsa, “tam” bir protein olarak görülür. Sorun, birçok bitki gıdasının Lizin gibi bazı esansiyel amino asitlerde eksik olmasıdır.

Ancak... kinoa bunun bir istisnasıdır, tüm esansiyel amino asitlerde özellikle yüksektir. Bu nedenle, kinoa mükemmel bir protein kaynağıdır. Hem sahiptir fazla ve daha iyi çoğu tahıl (daha proteini 17 ). Bir fincan pişmiş kinoa başına 8 gram kaliteli protein (veya 100 gram başına 4.5 gram) ile kinoa, vejetaryenler ve veganlar için mükemmel bir bitki bazlı protein kaynağıdır.

Alt satır: Kinoa, çoğu bitki gıdasına kıyasla protein bakımından yüksektir ve ihtiyacımız olan tüm gerekli amino asitleri içerir.

## 6. Kinoa Düşük Glisemik İndeksine Sahiptir

Glisemik indeks ne kadar hızlı gıdalar zam kan şekeri seviyelerinin bir ölçüsüdür. Glisemik indeksi yüksek olan yiyecekleri yemenin açlığı uyurabileceği ve obeziteye katkıda bulunabileceği bilinmektedir ( 18 , 19 ). Bu tür gıdalar, diyabet ve kalp hastalığı gibi günümüzde çok yaygın olan kronik, Batı hastalıklarının birçoğuyla da bağlantılıdır ( 20 ).

Kinoa, düşük kabul edilen 53 glisemik indekse sahiptir ( 21 ). Bununla birlikte, kinoanın karbonhidratlarda hala oldukça yüksek olduğunu akılda tutmak önemlidir, bu nedenle düşük karbonhidratlı diyet için iyi bir seçim değildir, en azından büyük miktarlarda değil.

Alt satır: Kinoanın glisemik indeksi 53 civarındadır ve düşük olarak kabul edilir. Bununla birlikte, karbonhidratlarda hala nispeten yüksektir.

## 7. Çoğu insanın, özellikle magnezyumun yeterince alamadığı mineraller bakımından zengindir.

Modern diyetle insanların eksik olduğu birçok besin vardır. Bu özellikle bazı mineraller için geçerlidir ... özellikle Magnezyum, Potasyum, Çinko ve (kadınlar için) Demir. İlginçtir ki, kinoa 4 mineralin hepsinde çok yüksektir. Magnezyum açısından özellikle yüksektir, bir fincan RDA'nın yaklaşık% 30'una sahiptir.

Sorun, kinoanın bu mineralleri bağlayabilen ve emilimini azaltabilen fitik asit adı verilen bir madde içermesidir ( 22 ). Bununla birlikte, kinoayı pişirmeden önce ıslatarak ve / veya filizleyerek , fitik asit içeriğini azaltabilir ve bu mineralleri daha biyoyararlı yapabilirsiniz. Kinoa, kalsiyum emilimini azaltan ve tekrarlayan böbrek taşı olan bazı kişiler için sorunlara neden olabilen oksalatlarda da oldukça yüksektir ( 23 , 24 ).

Alt satır: Kinoa mineraller açısından çok yüksektir, ancak fitik asit kısmen emilmelerini önleyebilir. Islatma veya filizlenme kinoa, fitik asidin çoğunu parçalamaktadır.

## 8. Kinoa'nın Metabolik Sağlık İçin Bazı Önemli Faydaları Olabilir

Yüksek miktarda faydalı besin maddesi göz önüne alındığında, kinoanın metabolik sağlıkta iyileşmelere yol açabileceği mantıklıdır. Bunun daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesi gerekmesine rağmen, kinoanın metabolik sağlık üzerindeki etkilerini inceleyen iki çalışma (biri insanlarda, diğeri sıçanlarda) buldum.

İnsan çalışması, tipik glutensiz ekmekler ve makarnalar yerine kinoa kullanmanın kan şekeri, insülin ve trigliserit seviyelerini önemli ölçüde azalttığını bulmuştur ( 25 ). Sıçan çalışması, fruktoz bakımından yüksek bir diyetle kinoa eklenmesinin fruktozun olumsuz etkilerini neredeyse tamamen inhibe ettiğini bulmuştur ( 26 ).

Sonuç: Biri insanlarda, diğeri sıçanlarda yapılan iki çalışma, kinoanın metabolik sağlığı iyileştirebileceğini göstermektedir. Buna düşük kan şekeri ve trigliserit seviyeleri dahildir.

## 9. Kinoa ve Antioksidanlar

Kinoa da antioksidanlarda çok yüksektir . Antioksidanlar serbest radikalleri nötralize eden ve yaşlanma ve birçok hastalıkla mücadeleye yardımcı olduğuna inanılan maddelerdir.

Bir çalışmada 10 gıdada antioksidanlar incelendi ... 5 tahıl, 3 yalancı ve 2 baklagil. Kinoa, 10'un en yüksek antioksidan içeriğine sahiptir ( 27 ). Kinoa tohumlarının filizlenmesine izin verilmesi , antioksidan içeriğini daha da artırıyor gibi görünmektedir ( 28 ).

## 10. Kinoa, Kilo Verme Dostu Gıda Yapan Birkaç Önemli Özelliğe Sahiptir

Amacıyla kaybetmek ağırlık , biz yakmak daha az kalori almak gerekir. Gıdaların belirli özelliklerinin bu süreci kolaylaştırabileceği bilinmektedir ... ya metabolizmayı artırarak (kaloriyi artırarak) ya da iştahı azaltarak (içindeki kalorileri azaltarak).

İlginçtir ki, kinoanın bu tür birkaç özelliği vardır. Protein bakımından yüksektir... hem metabolizmayı artırabilir hem de iştahı önemli ölçüde azaltabilir ( 29 ). Yüksek miktarda lif aynı zamanda dolgunluk hislerini artırmaya yardımcı olmalı ve böylece toplamda daha az kalori almamızı sağlamalıdır ( 30 ). Kinoanın düşük glisemik indeksine sahip olması bir diğer önemli özelliktir, ancak bu tür yiyeceklerin seçilmesi düşük kalori alımıyla bağlantılıdır ( 31 ).

Şu anda kinoanın vücut ağırlığı üzerindeki etkilerine bakan bir çalışma olmamasına rağmen, sağlıklı bir kilo verme diyetinin yararlı bir parçası olabileceği sezgisel görünmektedir.

Sonuç: Kinoa lif, protein bakımından zengindir ve düşük glisemik indekse sahiptir. Bu özelliklerin tümü kilo kaybı ve iyileştirilmiş sağlık ile ilişkilendirilmiştir.

## Kinoa Yağ Verimi, İçeriği ve Kullanım Alanları

Kinoa yağı, içerik olarak mısır yağına benzer , esansiyel yağ asitleri (linoleik ve linolenik) içeriği ise ondan zengindir. Kinoa Yağ verimi Toplam ağırlığının% 5.8'idir (misirda% 3-4) (Ekvador'da Yapılan Bir Denemede Potansiyel Kinoa verimi 5420 kg / ha , Yağ verimi de 488 kg / ha bulunmuştur (1) .) Kinoa yağında Bulunan tokoferol Sayesinde dayanıklılığını uzun süre koruyabilmektedir. (1)

Kinoa yağı E vitamini kaynağıdır ve cilt bakım ürünlerinde kullanılır. (2) (Epidermis onarımı, ekzema ve yaşlanma karşıtı uygulamalar ve güneş kremlerine katılma.)

Kinoa yağı pişirmede kullanılan yağlara katılabilmektedir. Bu sebepten malzemeler, kızartma ve salata yağı olarak kullanılabilir. Yüksek oranda doymuş yağ içerdiği için yemeklik olarak içerir uygun bir adaydır. (3)

### **Kaynaklar**

1- Michael J. Koziol (1983). "Kinoa: Potansiyel Yeni Bir Yağ Mahsulü" . Yeni Mahsuller Bildiri Kitabı 2 : 328-336.

2- "Koku Çalışır" . Erişim tarihi: 7 Kasım 2011 . ( <http://store.scent-works.com/Kinoaoil.html> )

3- Ogungbenle, HN (2003). "Kinoanın ( Chenopodium) beslenme değerlendirmesi ve fonksiyonel özellikleri . Uluslararası Gıda Bilimleri ve Beslenme Dergisi 54 (2) SF : 153/158.

4- [www.authoritynutrition.com](http://www.authoritynutrition.com)

5- Abugoch James LE , Kinoa (Chenopodium Kinoa Willd.): Kompozisyon, kimya, beslenme ve fonksiyonel özellikler.

6- NASA Teknik Belgesi, Kinoa: CELSS için Potansiyeli Olan Yeni "Yeni" Bir Ürün

7- <http://www.fao.org/Kinoa-2013/en/>

8- Peñarrieta JM 1 , Alvarado JA , Akesson B , Bergenståhl B . Toplam antioksidan kapasite ve canihua flavonoidlerin ve fenolik bileşiklerin içeriği (Chenopodium pallidicaule): bir And pseudocereal. , <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18537130>

9- Ritva Repo-Carrasco-Valencia bir , , Jarkko K. Hellström b , Juha-Matti PIHLAVA C , Pirjo H. Mattila b , Flavonoidler ve And yerli taneler diğer fenolik bileşikler: Kinoa ( Chenopodium Kinoa ), Kaniwa ( Chenopodium pallidicaule ) ve kivi ( Amaranthus caudatus ) , <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0308814609011662>