

КИНОА – ПОЛЬЗА, СОСТАВ, КАК ГОТОВИТЬ

На 100г продукта

Основное:

- Белки – 14.12 г
- Вода – 13.28 г
- Жиры – 6.07 г
- Зола – 2.38 г
- Пищевые волокна (клетчатка) – 7 г
- Углеводы – 57.16 г
- Калорийность – 368 ккал

Витамины:

- Витамин А– 1 мкг
- Витамин В1– 0.36 мг
- Витамин В2 - 0.318 мг
- Витамин В3 (РР) – 1.52 мг
- Витамин В5– 0.772 мг
- Витамин В6 – 0.487 мг
- Витамин В9 – 184 мкг
- Витамин С– 6.8 мг
- Витамин Е– 2.44 мг
- Холин– 70.2 мг

Микроэлементы и минералы:

- Железо – 4.57 мг
- Калий – 563 мг
- Кальций - 47 мг
- Магний - 197 мг
- Марганец – 2.033 мг
- Медь – 590 мкг
- Натрий - 5 мг
- Селен – 8.5 мкг
- Фосфор - 457 мг
- Цинк – 3.1 мг

Киноа – один из самых полезных злаков. Польза киноа заключается в том, что витаминов и полезных веществ в ней на порядок больше, чем в других подобных продуктах. В киноа больше *рибофлавина, клетчатки, комплексных углеводов и фолиевой кислоты*, чем в пшенице, ячмене и рисе. При этом киноа усваивается организмом практически полностью, в этом свойстве с ней может посоперничать разве что молоко матери (однако им, в отличие от киноа мы не можем питаться всю жизнь). В крупе киноа содержится достаточное количество *лизина* – аминокислоты, которая способствует лучшему усвоению кальция, что, в свою очередь, крайне важно для формирования крепкого здорового скелета, костей, волос и зубов. Нехватка кальция и лизина может вызвать выпадение волос, зубов и повысить хрупкость костей. Кроме того, лизин влияет на скорейшее заживление тканей, что неоспоримо при различных порезах и повреждениях кожного покрова. Важно отметить, что крупа киноа **не содержит глютен** – вещество вызывающее аллергические реакции, поэтому киноа можно есть даже аллергикам.

Киноа является отличным источником цельного растительного белка (белка в ней больше, чем в грече), необходимого для поддержания энергии и сил в организме. Именно высокое содержание белка делает киноа незаменимым продуктом для беременных женщин, детей и людей, занимающихся тяжелым физическим или

умственным трудом. Киноа восполнит силы вашего организма и даст ему весь необходимый минимум питательных веществ.

Польза киноа

Поскольку киноа – злак относительно молодой и активно употребляться в пищу по всему миру стал сравнительно недавно, о его полезных свойствах известно на порядок меньше, чем о пользе других злаков, однако имеющихся сведений с лихвой хватит, чтобы убедить всех в пользе киноа. **Благодаря своему составу, киноа, прежде всего, необходима для формирования крепкого и здорового организма-начиная от костей и тканей и заканчивая внутренними органами.** Частое употребление киноа поможет укрепить кости и, следовательно, избавиться от многих заболеваний, например, артрита, что крайне важно для пожилых людей. Что касается воздействия на внутренние органы человека, в киноа содержится много клетчатки, благодаря чему этот злак просто необходим всем, кто страдает диабетом, заболеваниями сердца и гипертонией. Кроме того, киноа выводит из организма все вредные вещества, шлаки и холестерин, тем самым очищая организм от всего ненужного и препятствующего его нормальному функционированию. Регулярное употребление киноа в пищу снизит уровень сахара в крови, предупредит развитие сердечно-сосудистых заболеваний и поможет избавиться от мигреней и сильных головных болей, так как способна оказывать успокаивающее действие на нервную систему человека.

Вот, пожалуй, основные полезные свойства киноа. Да, их немного, однако стоит помнить, что ни один другой злак не сможет сравниться с крупой киноа по силе воздействия на организм. **Прежде всего, киноа – это мощнейшее общеукрепляющее средство**, поэтому он так необходим людям, пережившим недавно сложные болезни или операции, а также тем, кто ежедневно теряет много сил и энергии в силу своей деятельности. Кроме того, польза киноа изучена еще не до конца и впереди нас, возможно, ждет еще немало открытий. К примеру, в последнее время ученые активно говорят о том, что частое употребление киноа помогает предотвратить развитие раковых заболеваний.

Противопоказания киноа

Прежде всего, осторожными с этим продуктом стоит быть кормящим мамам, так как маленькие дети могут быть чувствительны к столь необычному злаку, хотя серьезного вреда он им не нанесет. Впрочем, это правило касается всех, прежде, чем накидываться на киноа и начинать есть ее каждый день, стоит либо проконсультироваться с врачом (в киноа содержится оксалаты, вещества, с количеством которых в организме лучше не шутить, их переизбыток может вызвать проблемы с почками, вплоть до образования камней) либо начать постепенно вводить эту крупу в свой рацион.

Как готовить киноа

Крупу киноа готовить не сложнее, чем гречу или рис. Киноа необходимо тщательно промыть и замочить на несколько часов, если вы хотите получить более мягкий и приятный вкус. Для усиления вкуса киноа, подобно грече, можно прокалить на сковороде в течение 5-7 минут. Варится киноа недолго – около 15 минут, на 1 стакан киноа берут 2 стакана воды. Вот и все! Приятного аппетита!