فوائد صحية لحبوب الكينوا

تتصف حبوب الكينوا بقيمتها الغذائية العالية، حيث يلحظ الكثيرون دخول الكينوا برامج التغذية الصحّية من أوسع أبوابها لما لها من قيمة غذائية عالية وفوائد كثيرة.. ويعود أصل حبوب الكينوا إلى قارة أمريكا الجنوبية.. هنا نستعرض معكم أهم فوائد الكينوا الصحّية ومعلومات عنها:

تمتاز حبوب الكينوا بإمكانية تناولها نفسها، وتناول أوراقها كنوع من الورقيات المفيدة أيضاً، والموجودة بقوّة في أطباق السلطة.

تحتوي الكينوا على نسبة مهمّة من البروتين والحديد والمغنيسيوم، مما يجعلها ذات قيمة غذائية مرتفعة مقارنة بالقمح والأرز، بل ثمة مَن يقارن بين نسبة البروتين فيها وبين تلك النسبة الموجودة في اللحوم، الفرق الوحيد هي أنّها أقل دهوناً، وبالتالي هي خيار صحّي ليس للنباتيين فحسب، بل لمن يرغبون بتناول البروتينات لكن من دون الدهون، حيث تحتوي الكينوا على هذه البروتينات التي تتركّب من جميع الأحماض الأمينية الذي تفتقر إليه الحبوب والبقوليات الأخرى.

إنّ غنى الكينوا بالمنغنيز المضاد للأكسدة يحد من تلف الميتوكندريا أثناء إنتاج الطاقة ويحمي خلايا الدم من تأثير الجذور الحرة.

شيء آخر يجعل الكينوا حبوباً مثالية من الناحية الصحّية، ذلك أنّها خالية من الغلوتين، وهو الذي يسبب حساسية لدى كثيرين. بات بوسع المصابين بهذا النوع من الحساسية الاستمتاع بطعام مميز من دون المخاطرة بتناول شيء فيه غلوتين.

في الكينوا ضعف كمية الألياف التي تحتويها الحبوب الأخرى، مما يجعل منها علاجاً للإمساك وعاملاً مساعداً لخفض مستوى الكوليسترول والسكر في الدم.

بالوسع إدخال الكينوا في السلطات، عوضاً عن البرغل، وبالوسع تناوله مفلفلاً مثل الفريكة، كما بإمكانكِ تناوله مع الشوربة مثل الشوفان، وبإمكانكِ كذلك صنع ألواح طاقة محمصة منه بعد خلطه بالمكسرات والعسل.

حبوب الكينوا غنية بالحمض الأميني الليزين الهام لنمو الأنسجة وتجددها.

يعتبر الكينوا غذاءً مناسباً لمرضى السكري، لكونها غنية بالألياف الغذائية، كما أنّ المؤشر الغلايسيمي المرتبط بتناولها طبيعي، مما يشير إلى تأثيرها القليل على رفع مستوى السكر في الدم.

الكينوا مثالية لمن يعانون من صعوبات الإخراج أو يرغبون بتناول أطعمة تمنح الشعور بالشبع من دون زيادة في السعرات الحرارية.

إنّ الكينوا غنية بفيتامين (ب2) الذي يؤمن الطاقة للعمليات الحيوية في خلايا الدماغ والعضلات.