

Quinoa: um dos alimentos mais saudáveis do mundo

Quinoa é um delicioso grão inteiro embalado com compostos de nutrientes, fibras, proteínas e vegetais. Tem um sabor único e é uma maneira fácil de adicionar em qualquer dieta.

10/08/2016 12:55:31

A quinoa é um antigo grão sul-americano que foi largamente ignorada durante séculos. Botanicamente falando, não é um grão. No entanto, é muitas vezes chamado de "pseudograin" porque é semelhante em nutrientes e comido da mesma forma que os grãos de cereais.

Curiosamente, foi só recentemente notado pelo resto do mundo e saudado como um "superalimento", devido ao seu alto teor nutricional.

Embora tenha crescido agora em todo o mundo, a maioria ainda é produzida na Bolívia e no Peru. Foi em grande parte desconhecido para o resto do mundo até muito recentemente.

Desde então, ele tem experimentado um grande aumento na popularidade por causa de seu conteúdo e de saúde benefícios elevadas de nutrientes. Também é fácil de cultivar numa gama de condições.

Em 2013 foi nomeado "O Ano Internacional da Quinoa" pela ONU por causa de suas qualidades valiosas e potencial para lutar contra a fome no mundo.

Quinoa é muito rico em compostos de plantas benéficas. Alguns exemplos são as saponinas, ácidos fenólicos, flavonóides e betacianinas. Muitos desses compostos podem atuar como antioxidantes, o que significa que eles podem neutralizar os radicais livres que danificam o seu corpo sobre a nível molecular.

Todas as variedades de quinoa são ricos em antioxidantes, as sementes mais escuras contêm as maiores quantidades. Isto significa quinoa preto contém mais antioxidantes do que o branco.

Um estudo descobriu que consumir 25 gramas de quinoa por dia aumenta os níveis do antioxidante glutathione em 7%. Glutathione, é um antioxidante hidrossolúvel, reconhecido como o tiol não proteico mais importante nos sistemas vivos.

Vários estudos têm relacionado o consumo de quinoa a um risco reduzido de diabetes tipo 2, o mesmo estudo demonstrou uma melhora do controle de açúcar no sangue.

Uma grande revisão constatou que o consumo de apenas 16 gramas de quinoa por dia foi associado a um risco 33% menor de desenvolver diabetes tipo 2.

Já, um outro estudo com ratos descobriram que o consumo de quinoa pode reverter alguns efeitos negativos de uma dieta rica em frutose.

Quinoa é carregado de nutrientes, vitaminas e minerais e ainda contém proteínas, fibras e gorduras saudáveis do que outros grãos.

Uma xícara de quinoa cozida é uma grande fonte dos seguintes nutrientes:

- Manganês
- Tiamina
- Magnésio
- Zinco
- Folato
- Cobre
- Ferro
- Fósforo
- Cobre
- Riboflavina
- Vitamina B6

Essa mesma quantidade de quinoa proporciona apenas 220 calorias, para além de 8 gramas de proteína, 4 gramas de gordura e, pelo menos, 5 gramas de fibra.

Isso comprova que adicionar quinoa em uma dieta para emagrecer de vez é uma ótima maneira de aumentar a ingestão diária de vitaminas, minerais e fibras.

As proteínas são feitas de aminoácidos, que podem ser feitas pelo corpo ou encontrados em certos alimentos. Nove dos aminoácidos são aminoácidos essenciais, o que significa que seu corpo não pode produzi-los e você deve levá-los de sua dieta.

Enquanto todos os animais fontes de proteína estejam completos, a maioria das proteínas vegetais não são. Como uma proteína vegetal completa, quinoa é uma das exceções.

Quinoa é muito fácil de preparar. Tem um sabor de noz e textura macia. É possível cozinhar e comer com arroz, salada, feijão e em sopas.

Quinoa pode ser usado como qualquer outro grão. Ele pode ser servido puro, como um prato ou incorporados em outras receitas, farinha de quinoa também podem ser utilizados no cozimento.

Quinoa é ideal para pessoas que fazem uma dieta livre de glúten.

É importante notar que nos últimos anos, métodos naturais de tratamento tem gerando bons resultados para quem busca saber como emagrecer rápido porém é importante que pessoas que desejam emagrecer buscar informações com especialistas e médico de confiança.