

KİNOA: SÜPER BESİN Mİ ?

Kinoa, her ne kadar tahıla benzer yönleri olsa da tahıl olmayan yenebilir tohumları için tarımı yapılan Chenopodioideae (ıspanak ve pancar gibi bitkiler) alt familyasından Güney Amerika'daki And Dağları'nda yetişen bir bitkidir. Asırlar öncesi bölgenin yerli halkı İnka uygarlığının en önemli besin kaynağı olan bu bitki, besin değeri keşfedilince son yıllarda çok popüler olmuştur.

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Organizasyonu (FAO) tarafından **“Dünya’yı Kurtaracak Bitki”** olarak adlandırılıp, 2013 yılı **“Dünya Kinoa Yılı”** ilan edilmiştir. Bunun asıl nedeni dünya üzerinde uzun süre her iklime kolay adapte olabilen bir başka bitki daha bilinmediği içindir. Dünyada ve ülkemizde ise yüksek protein içeriği ve glütensiz olması dolayısıyla süper besin olarak adlandırılıyor... Okuduklarım ve araştırdıklarım göre bu konuya biraz daha ayrıntılı bakmak gerek..

KİNOA PROTEİNDEN ZENGİN Mİ ?!

İyi kaliteli protein, tüm elzem aminoasitleri içeren, vücutta kullanılabilirliği %100 olan proteinlerdir. Hayvansal proteinlerin tümü bu gruba girer ve kinoa bu grupta olan birkaç bitkisel gıdadan biridir. Pirinç ve buğday gibi tahıllarla kıyaslandığında evet daha kaliteli ve yüksek protein içermektedir. Fakat bu özellik bir besine proteinin iyi kaynağıdır demek için yeterli değil.

Burada **“yenilebilir porsiyon”** ve **“diğer besin öğeleri bileşimleri”** kavramları önemli bir yer tutuyor. 1 su bardağı pişmiş kinoa sadece 1 yumurta kadar protein içermektedir. Bunun yanı sıra 1 yumurtada alabileceğiniz proteini almak için 2,5 ekmek yemiş kadar da karbonhidrat almış olursunuz ve 2 katı kadar daha fazla kalori.

	KİNOA (PİŞMİŞ)	YUMURTA
MİKTAR	185 g (1 su bardağı)	1 adet yumurta
Kalori	222 kal	70 kal
Karbonhidrat	40 g (2,5 dilim ekmek)	0 gram
Protein	8 g	6 g

Protein içeriği için kinoa yiyorsanız yanlış yoldasınız derim! Kinoa öncelikli olarak bir karbonhidrat kaynağıdır (%70'i karbonhidrat, %14 protein, %16'sı yağ). Pirinç, buğday ya da bulgur gibi tahıllara alternatif olarak tüketiyorsanız, hadi bugün pilav yapmayayım da kinoa pişireyim daha sağlıklı olur diyorsanız o zaman tamam ☺ doğru yoldasınız!

KİNOA GLUTENSİZ Mİ ?!

Gluten tahıl buğday, arpa, çavdar ve yulaf içinde bulunan bir proteindir. Gluten içeren tahıllarla yapılan tüm yemeklerde gluten etkisi görülecektir ve ÇÖLYAK hastaları ya da glüten intoleransı yaşayanlar bu besinleri tükettikleri zaman, karın ağrısı, şişkinlik, gaz, ishal, uyuşukluk, sersemlik, yorgunluk gibi belirtiler gözlenebilir.

Teknik olarak Kinoa *glüten içermediğinden glutensiz olarak tanımlanıyor.fakat kinoa glutene benzer depo proteinlerine sahip. Burada sorulması gereken soru: Bu proteinler Çölyak hastalarında ya da glüten intoleransı olanlarda glüten benzeri etki gösterebilir mi ? Yeni yapılan bir çalışmaya göre evet !*

American Journal of Clinical Nutrition' da yayınlanan bir çalışmada kinoanın 15 suşu incelenmiş ve ikisinin – Ayacuchana ve Pasankalla – Çölyak hastalığı olan kişilerde bir tepkiye yol açabileceği bulunmuş.Buna geçici bir çözüm bulmak için satın aldığınız firmayla iletişime geçip bu konuda bilgi alabilirsiniz ya da deneyip vücudunuzdaki tepkileri gözlemleyerek başka bir marka ya da renk (kırmızı, beyaz ya da siyah) deneyebilirsiniz.

KİNOANIN BESİN DEĞERLERİ

KİNOA TOHUMU		GÜNLÜK	YAKLAŞIK OLARAK DENKLİKLERİ		
1 porsiyon 185 gram (Pişmiş)		ÖNERİLEN	1 su bardağı		
Kalori	222 kal		3 dilim ekmek		
Karbonhidrat	39 g	13%	2,5 dilim ekmek		
Lif	5 g	21%	1 adet büyük boy elma ya da armut		
Şeker	0 g				
Protein	8 g	16%	1 adet yumurtadan 2 gram daha fazla		
Yağ	3,6 g	5%	1 silme yemek kaşığı zeytinyağ		
Doymuş yağ	0,9 g				
Doymamış yağ	3 g				
Omega-3	0,18 g	8%			
Omega-6	1,81 g				
Kolesterol	0 mg				
Magnezyum	118 mg	30%	Bakır	0,4 mg	18%
Fosfor	281 mg	28%	Tiamin (B1)	0,2 mg	13%
Mangan	1,2 mg	30%	Riboflavin (B2)	0,2 mg	12%
Demir	2,8 mg	15%	Vitamin B6	0,2 mg	10%
Çinko	2 mg	13%	Folat	77,7	19%
Selenyum	5,2 mcg	7%			

ANTIOKSIDAN İÇERİĞİ ZENGİN

Son zamanlarda kanser, kalp hastalıkları gibi oksidatif stresle ilişkili birçok dejeneratif hastalık riskini azaltmada doğal antioksidanlar üzerinde yoğunlaşmıştır.

İki önemli flavonoid olan quercetin ve kaempferol quinoa içinde bolca bulunan antioksidanlardır. Bu önemli moleküllerin hayvan çalışmalarında anti-viral, anti-kanser ve anti-depresan etkileri gösterilmiştir. Ayrıca yine serbest radikallerle savaşıma da vücudun en önemli enzimi olan süperoksitdismutazın yapısında bulunan manganın da iyi kaynaklarındanındır.

Antioksidan tüketimini artırmak istiyorsanız kinoa bunun için sağlıklı bir tercih olacaktır.

LİF ORANI YÜKSEK

Kabızlık ve sindirim sistemi rahatsızları günümüz hastalıklarının başını çekiyor. Günlük lif tüketimini artırmak bu problemlerin başlıca çözümü aslında. Öğünlerinizde pilav, makarna ya da ekmek yerine yarım su bardağı kinoa tüketerek lif tüketiminizi 2 katına çıkarmış olursunuz.

Yeterli miktarda besinsel lif tüketimi, kalp hastalığına karşı koruma sağlamaktadır. Mevcut araştırmalar, günde 12 ila 33 gram lifin kan basıncını düşürebileceğini, kan kolesterol seviyelerini daha iyi hâle getireceğini ve kalp-damar hastalıklarıyla ilişkilendirilen “inflamasyonu” azaltabileceğini göstermektedir.

GLİSEMİK İNDEKSİ DÜŞÜK

Düşük glisemik indeksli beslenme uzun süre tokluk sağlaması dolayısıyla sık yemeyi önleyip obeziteyi önlemede etkili bir beslenme tarzıdır.

Kinoa 53 değeriyle düşük glisemik indeksli grupta fakat yazının başında da söylediğim gibi bir karbonhidrat kaynağı. Bunu göz önünde bulundurarak tüketmek sağlıklı olacaktır. Demem o ki; düşük glisemik indeksli tok kalayım diye 2 su bardağı kinoa tüketirseniz yararından çok fazla karbonhidrat alıp zarar görmüş olursunuz.

KİNOA NASIL TÜKETİLMELİ ?

Pirinç, bulgur ya da buğday kullandığınız her tarifte bunlar yerine kinoa kullanabilirsiniz. Kinoa pilavı, kinolı çorba, kinoa salatası, kinoalı kısır gibi çeşitli tarifler oluşturulabilir. Bu tahıllar yerine kinoa kullanarak yaptığınız her yemek yukarıda saydığım özelliklerden dolayı daha sağlıklı olacaktır. Kırmızı, beyaz ve siyah olmak üzere 3 ayrı rengi mevcut. Kırmızı ve siyahın tadı beyaza göre daha keskin. Ben karışık olanı kullanmayı tercih ediyorum. Porsiyon ölçüsüne dikkat edilip

kinoanın bir karbonhidrat kaynağı olduğu unutulmamalı, kinoa tüketildiğinde ek olarak pilav,ekmek ya da çorba gibi diğer karbonhidrat kaynakları o öğünden eksiltilmelidir.

Kionayı pişirmeden önce yarım saat suda bekleterek eğer vaktiniz yoksa kabuğundaki saponin maddesinin acı tadının yok olması için akan soğuk suyun altında tel bir süzgeçte iyice yıkayın. Daha sonra 10-12 dakika gibi kısa bir sürede kionayı pişirebilirsiniz.1 ölçü kinoa için 2 ölçü sıvı kullanılmalıdır. Pişirdiğiniz kinoları salatalara, müslinize ya da çorbalarınıza ekleyebilirsiniz.

KİNOA TARİFLERİ

KİNOALI KISIR

MALZEMELER

- 1 su bardağı kinoa
- 2 bardak su
- 2 adet salatalık
- 2/3 bardak kıyılmış maydonoz
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 4-5 adet taze soğan
- 1 adet kırmızı kopya biber

SOSU İÇİN

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 diş sarımsak
- 1 limon
- Yarım çay kaşığı tuz
- Karabiber

Yapılışı:

- 1 su bardağı kionayı yarım saat suda beklettikten sonra soğuk suyun altında iyice yıkayın.
- Yıkadığınız kinoları 2 bardak suda 10-12 dakika haşlayın ve tencerinin kapağını kapatıp 5 dakika dinlendirin.
- Geniş bir alana dökerek soğumaya bırakın.
- Taze soğanı, kırmızı kopya biberi, maydanozları ve salatalıkları ince ince doğrayın.
- Sarımsağınızı ezin ve limon suyu. zeytinyağ ile karıştırıp baharatlarınızı ekleyin.
- Soğuyan kinoanın üstüne önce hazırladığınız karışımı daha sonra da sosu ekleyerek karıştırın.

KİNOA PİLAVI

MALZEMELER

- 1 su bardağı kinoa
- 2,5 çay bardağı su (isteğe göre et suyu da olabilir)
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- 3 adet soğan
- 1 adet domates
- Bir tutam maydanoz
- Bir tutam dereotu
- Tuz

YAPILIŞI

- 1 su bardağı kinoayı yarım saat suda beklettikten sonra soğuk suyun altında iyice yıkayın.
- Domates ve soğanları ince ince doğrayarak pilav tenceresinde zeytinyağ ile çok hafif kavurun.
- Yıkadığınız kinoayı soğan ve domatese ekleyerek, daha önceden hazırladığınız kaynamış suyu da ekleyip kapağını kapatın.
- Önce orta ateşte daha sonra kısık ataeşte 10-15 dakika pişirin. Daha önceden ince ince doğradığınız maydanoz ve dereotunu pilava karıştırıp biraz dinlenmeye bırakın.

Uzm.Dyt.NAZLI ŞİŞİK

Kaynaklar

<http://ajcn.nutrition.org/content/early/2012/06/28/ajcn.111.030684.abstract>

<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10408398.2014.1001811>

