# Komosa ryżowa – poznaj „złoto Inków”

Komosa ryżowa (quinoa, ryż peruwiański) zaliczana jest do „zbóż rzekomych” – jest rośliną, która wytwarza bogate w skrobię nasiona, lecz w rzeczywistości nie jest zbożem. Uprawiana była już 5 tysięcy lat temu w Ameryce Południowej. Inkowie doceniając jej wysoką wartość odżywczą i liczne właściwości prozdrowotne nazywali komosę "świętym zbożem”.

I rzeczywiście komosa ryżowa odznacza się szczególną wysoką wartością odżywczą. Dostarcza dużo białka zawierającego wszystkie aminokwasy egzogenne: lizynę, treoninę, metioninę, leucynę, izoleucynę, walinę, fenyloalaninę i tryptofan. Wartość biologiczna tego białka przewyższa wartość biologiczną pszenicy, a nawet mleka. Quinoa może być zatem alternatywą dla białka zwierzęcego i zastępować je w diecie wegetarian i wegan. Ziarna komosy zawierają więcej tłuszczu niż ziarna innych zbóż, ale jest to tłuszcz składający się głównie z zdrowych nienasyconych kwasów tłuszczowych (kwas linolenowy, oleinowy i linolowy). Ich spożycie przyczynia się do obniżenia poziomu cholesterolu, zmniejsza ryzyko miażdżycy i innych chorób układu krążenia. Quinoa to także dobre źródło błonnika pokarmowego, w tym frakcji rozpuszczalnych, dzięki temu ma niski indeks glikemiczny i na długo zaspakaja głód. Spośród składników mineralnych szczególną uwagę zwraca wysoka zawartość żelaza i magnezu, a także witaminy E, folianów i witamin z grupy B. Nasiona komosy zawierają wyjątkowo dużą ilość flawonoidów (kwercetynę, kwas kukumarowy i wanilinowy), dzięki czemu quinoa wykazuje właściwości antyoksydacyjne.

Komosa ryżowa jest rośliną naturalnie bezglutenową mogą ją więc spożywać osoby z celiakią i alergią na gluten.

Z ziaren komosy wytwarza się mąkę, popping, olej. Ugotowana komosa ma lekko słodkawy smak, może zastąpić ryż, kasze, ziemniaki i makarony, stanowić dodatek do zup, sałatek oraz deserów.

Wartość odżywcza komosy ryżowej

| | **Komosa ryżowa (ziarno) 100g** | **Komosa ryżowa gotowana Porcja 80 gramów** |
|---|---|---|
| Wartość energetyczna | 350 | 147 |
| Białko | 14 | 5,9 |
| Tłuszcz | 5,5 | 2,3 |
| Węglowodany przyswajalne | 57,8 | 24,3 |
| Błonnik pokarmowy | 6,8 | 2,9 |
| Wapń | 61 | 26 |
| Magnez | 313 | 131 |
| Potas | 674 | 283 |
| Żelazo | 8,9 | 3,7 |
| Tiamina | 0,0265 | 0,083 |
| Niacyna | 1,1 | 0,4 |
| Foliany | 182 | 61,2 |

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Źródło: Hanna Kunachowicz, Dieta bezglutenowa – co wybrać?, PZWL, Warszawa 2015

1. Źródło: Hanna Kunachowcz, Dieta bezglutenowa – co wybrać?, PZWL, Warszawa 2015

**Adres źródła:**https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/komosa-ryzowa-poznaj-zloto-inkow#comment-0