

## Komosa ryżowa - poznaj „złoto Inków”

Komosa ryżowa (quinoa, ryż peruwiański) zaliczana jest do „zboż 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 kumaryny 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

	<b>Komosa ryżowa (ziarno) 100g</b>	<b>Komosa ryżowa gotowana Porcja 80 gramów</b>
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



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

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

---

**Adres**

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