

Quinoa: O alimento perfeito!

O que é?

A quinoa ou quinua (*Chenopodium quinoa*) é um grão proveniente da região dos Andes, que possui alto poder nutritivo, ou seja, possui proteína de alto valor biológico devido aos aminoácidos essenciais presentes, possui fibras que estimulam o funcionamento do intestino e previnem alterações metabólicas, não contém colesterol e ainda conta com a presença de inúmeras vitaminas e minerais. Além disso, esse grão não contém glúten e lactose.



A ONU (Organização das Nações Unidas) considera a quinoa como o “alimento perfeito” devido sua excelente qualidade nutricional.

Informação nutricional em 100g de quinoa crua:

| | |
|---------------------------------------|------|
| Calorias (kcal) | 335 |
| Carboidratos (g) | 68 |
| Proteínas (g) | 13 |
| Lipídeos (g) | 5 |
| Fibras (g) | 6 |
| Cálcio (mg) | 101 |
| Fósforo (mg) | 334 |
| Ferro (mg) | 9,50 |
| Magnésio (mg) | 210 |
| Potássio (mg) | 740 |
| Sódio (mg) | 19 |
| Zinco (mg) | 3,3 |
| Cobre (mg) | 1,1 |
| Manganês (mg) | 2,3 |
| Tiamina – Vit B1 (mg) | 0,2 |
| Riboflavina – Vit B2 (mg) | 0,4 |
| Niacina – Vit. B3 (mg) | 2,9 |
| Ac. Pantotênico - Vit. B5 (mg) | 1,1 |
| Vitamina E (mg) | 2,6 |

Vale ressaltar que a quinoa não é fonte de Vitamina B12 e ferro heme (o tipo de ferro melhor absorvido pelo nosso organismo), cujas principais fontes são os alimentos de origem animal. Sendo assim, a carência de B12 e Ferro causam anemia.

Como consumir?

Seu consumo é muito indicado para quem busca uma alimentação saudável e podemos usá-la de diversas maneiras.

Da quinoa podemos comer tanto o grão quanto a folha. As folhas podem ser preparadas refogadas, assim como preparamos o espinafre. O grão, que é a forma de mais fácil aquisição, pode ser utilizado de várias maneiras: cozido e temperado como salada, cozido da mesma forma do arroz, utilizado no preparo de sopas, etc.

Além disso, pode-se obter a farinha de quinoa, que por sua vez é utilizada para preparar mingaus, pães, pudins, massa para panqueca, bolos, biscoitos, entre outros.

Quais são os benefícios para a saúde?

- ✓ Ajuda na prevenção de doenças cardiovasculares;
- ✓ Melhora o quadro glicêmico, ajudando assim no controle, tratamento e prevenção do Diabetes;
- ✓ Por ser fonte de magnésio, participa da produção de energia, da contração muscular, da manutenção da função cardíaca normal e da transmissão dos impulsos nervosos;
- ✓ Ajuda no controle da pressão arterial e saúde das artérias;
- ✓ Por ser rica em fibras, ajuda no funcionamento do intestino, diminui o colesterol sanguíneo e previne aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis.
- ✓ Controla a retenção hídrica e conseqüentemente melhora o quadro de celulite e inchaço;
- ✓ Melhora significativamente a aparência da pele, aumentando a viscosidade, diminuindo a formação de acne e outros processos inflamatórios;
- ✓ Por ser fonte de zinco, aumenta a ação de enzimas que combatem os radicais livres, fortalece o sistema imunológico, retarda o envelhecimento precoce e favorece o crescimento e fortalecimento dos cabelos.
- ✓ Ajuda na prevenção de problemas articulares e ósseos;
- ✓ Atua na melhora do quadro de TPM em mulheres;

-
- ✓ Por ser fonte de Tiamina, favorece a absorção de oxigênio pelo cérebro e auxilia o funcionamento do Sistema Nervoso, apresentando melhora no quadro de memória e cognição.
 - ✓ Contém substâncias antioxidantes que interrompem as reações em cadeia dos radicais livres que danificam as células. Atua na manutenção do tecido epitelial e previne danos nas membranas celulares.

Quanto consumir da quinoa para termos esses benefícios para a saúde?

O consumo de quinoa deve ser feito diariamente, na quantia mínima de 3 colheres de sopa, de preferência associada a um alimento fonte de vitamina C, para melhorar a absorção de seus nutrientes, como por exemplo a laranja, acerola, mexerica, morango, limão, entre outros.