

A búza (*Triticum aestivum* L.) és az Alakor (*Triticum monococcum* L.) mag beltartalmi értékeinek összevetése

	Búza (<i>Triticum aestivum</i> L.) teljes mag	Alakor (<i>Triticum monococcum</i> L.) teljes mag
<i>Energiatartalom (kcal)</i>	340	465
<i>Összes szénhidrát tartalom (g)</i>	75	68
<i>Ebből élelmi rost tartalom (g)</i>	12,7	8,7
<i>Összes zsírtartalom (g)</i>	2	2,5
<i>Fehérjetartalom (g)</i>	11	18,2
<i>Foszfor (mg)</i>	402	415
<i>Vas (mg)</i>	5,4	4,6
<i>Szelén (mcg)</i>	~	27,9
<i>Cink (mg)</i>	3,5	2,2
<i>Mangán (mg)</i>	3,4	4,4
<i>Lutein+zeaxantin (µg)</i>	~	769
<i>Béta-karotin (µg)</i>	~	19
<i>Alfa-karotin (µg)</i>	~	53
<i>Tiamin (mg)</i>	0,4	0,5
<i>Riboflavin (mg)</i>	0,1	0,45
<i>Niacin (mg)</i>	4,8	3,1
<i>B6 – vitamin (mg)</i>	0,4	0,5
<i>A -vitamin (IU)</i>	9	312

Búza (*Triticum aestivum* L.) és alakor (*Triticum monococcum* L.) teljes mag átlagos beltartalmi értékei 100 g termékre vonatkoztatva

forrás: <http://nutritiondata.self.com/>

„~” jelentése: hiányos adat

1 mcg= 10⁻⁶ g

A táblázatban összefoglalt adatok alapján az alakor számos beltartalmi értékét tekintve jeleskedik a búzáéval szemben.

Az adatokból kitűnik, hogy az alakor elsősorban a karotinoid vegyületekben mutat kiválóságot, de jelentős viamin tartalma is, ezzel alkalmassá teszi lisztjét különleges, funkcionális élelmiszerek gyártására. Igaz az is, hogy a gluténmentes diétába nem illeszthető gabonáról van szó, de méltán

gazdagíthatja a mindennapjainkban folyamatosan nagy mennyiségben fogyasztott alapélelmiszereink táplálkozás biológiai értékét.

Az alakor A-vitamin tartalma többszöröse a búzáénak, valamint kiemelkedő béta-, alfa-karotin és lutein tartalma is.

Igen kiemelkedő az alakor szelén tartalma, mely azért is nagyon fontos, hiszen a szelén természetes bevitele elengedhetetlen az európai lakosság számára. A szelén fokozatos bevitele akár alakor bázisú alapélelmiszerekkel megoldhatná a szelén hiányos táplálkozásból adódó problémákat.

Szelén hiányában gyengül az immun- és idegrendszer, megfelelő mennyiségben viszont megköti a káros szabadgyököket, bizonyos daganattípusok (pl. prosztatata-, tüdő- és hólyagtumor) ellen is védelmet nyújt. Ahelyett, hogy a szelén tartalmú étrendkiegészítőket falnánk értelmetlen mennyiségben, érdemes elgondolkodni annak természetes módon való bevitelén, akár a változatos táplálkozás segítségével.

Az alakor lisztje alkalmas jó minőségű kenyér és száraztészta termékek gyártására, búzaliszt kiegészítés nélkül is. Az így gyártott termékek érzékszervi jellemzőit tekintve alig különböznek a hagyományos termékektől, mindamelllett jóval értékesebb komponenseket tartalmaznak.

Az alakor azoknak a fogyasztóknak ajánlott elsősorban, akik idegenkednek az új alapanyagok szokatlan ízétől, azonban odafigyelnek arra, hogy változatosan táplálkozzanak egészségük védelme érdekében.