

A búza (*Triticum aestivum* L.) és az amarant (*Amaranthus* sp. L.) mag beltartalmi értékeinek összehasonlítása

	Búza (<i>Triticum aestivum</i> L.) teljes mag	Amarant (<i>Amaranthus</i> sp. L.) teljes mag
<i>Energiatartalom (kcal)</i>	340	371
<i>Összes szénhidrát tartalom (g)</i>	75	66
<i>Ebből élelmi rost tartalom (g)</i>	12,7	7
<i>Összes zsírtartalom (g)</i>	2	7
<i>telített zsírsavak (g)</i>	0,4	1,5
<i>Egyszeresen telítetlen zss.(g)</i>	0,2	1,7
<i>Többszörösen telítetlen zss.(g)</i>	0,8	2,8
<i>Omega 3 zsírsav (mg)</i>	36	42
<i>Omega 6 zsírsav (mg)</i>	800	2736
<i>Fehérjetartalom (g)</i>	11	14
<i>Lizin tartalom (mg)</i>	310	747
<i>Magnézium (mg)</i>	90	248
<i>Kalcium (mg)</i>	34	159
<i>Foszfor (mg)</i>	402	557
<i>Nátrium (mg)</i>	2	4
<i>Vas (mg)</i>	5,4	7,6
<i>Réz (mg)</i>	0,4	0,5
<i>Szelén (mcg)</i>	~	18,7
<i>Cink (mg)</i>	3,5	2,9
<i>Kálium (mg)</i>	435	508
<i>C-vitamin (mg)</i>	0	4,2
<i>Folát (mcg)</i>	41	82
<i>Niacin (mg)</i>	4,8	0,9
<i>Pantoténsav (mg)</i>	0,9	1,5
<i>Kolin (mg)</i>	~	69,8
<i>Betain (mg)</i>	~	67,6

A búza és az amaránt teljes mag átlagos beltartalmi értékei 100 g termékre vonatkoztatva

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

„~” jelentése: hiányos adat

1 mcg= 10⁻⁶ g

A fenti ábrán megjelenített adatok alapján elmondható, hogy az amarant, mint pszeudocereália a hagyományos búzához keverve jelentős mértékben emelheti annak táplálkozásbiológiai értékét.

Az amarant kevesebb szénhidrátot tartalmaz ugyan, mint a búza, azonban jelentős mennyiséggel nagyobb a zsírtartalma és kismértékben a fehérjetartalma is.

Ha azonban a két növény magjának zsírsavösszetételét vetjük össze, kiderül, hogy az amarant a táplálkozásbiológiai szempontból előnyösebb többszörösen telítetlen zsírsavakban élen jár a búzával szemben. Az omega-3 zsírsavak mennyiségét tekintve jelentős eltérés nem tapasztalható, annál inkább eltér az omega-6 zsírsavtartalom mennyisége a két növény magjaiban.

A búza alacsony lizin tartalommal rendelkező gabonaféle, ezért szükséges a megfelelő aminosav összetétel elérése érdekében kiegészíteni más növényi őrleményekkel. Az amarant őrleményeinek búzaliszthez való keverése, már 30%-os mennyiségben jelentős javulást idézhet elő. Az amarant ekkora mennyiségben még nem ront a búzalisztből készített hagyományos termékek érzékszervi minőségén.

Az amarant Mg, Ca, P, Fe, Se, K és folát tartalma jelentősebb a búzamagokban található mennyiségtől.

Az amarant kiemelkedő mennyiségben tartalmaz kolint és betaint, valamint C-vitamin tartalma egyedülálló a pszeudocereáliák között is.