

A búza (*Triticum aestivum* L.) és a hajdina (*Fagopyrum esculentum* L.) mag beltartalmi értékeinek összevetése

	Búza (<i>Triticum aestivum</i> L.) teljes mag	Hajdina (<i>Fagopyrum esculentum</i> L.) teljes mag
<i>Energiatartalom (kcal)</i>	340	343
<i>Összes szénhidrát tartalom (g)</i>	75	71
<i>Ebből élelmi rost tartalom (g)</i>	12,7	10
<i>Összes zsírtartalom (g)</i>	2	3
<i>telített zsírsavak (g)</i>	0,4	0,7
<i>Egyszeresen telítetlen zss.(g)</i>	0,2	1
<i>Többszörösen telítetlen zss.(g)</i>	0,8	1
<i>Omega 3 zsírsav (mg)</i>	36	78
<i>Omega 6 zsírsav (mg)</i>	800	961
<i>Fehérjetartalom (g)</i>	11	13
<i>Lizin tartalom (mg)</i>	310	672
<i>Magnézium (mg)</i>	90	231
<i>Kalcium (mg)</i>	34	18
<i>Foszfor (mg)</i>	402	347
<i>Nátrium (mg)</i>	2	1
<i>Vas (mg)</i>	5,4	2,2
<i>Réz (mg)</i>	0,4	1,1
<i>Szelén (mcg)</i>	~	8,3
<i>Cink (mg)</i>	3,5	2,4
<i>Kálium (mg)</i>	435	460
<i>C-vitamin (mg)</i>	0	0
<i>Folát (mcg)</i>	41	30
<i>Niacin (mg)</i>	4,8	7
<i>Pantoténsav (mg)</i>	0,9	1,2
<i>Kolin (mg)</i>	~	~
<i>Betain (mg)</i>	~	~

A búza és a hajdina teljes mag átlagos beltartalmi értékei 100 g termékre vonatkoztatva

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

„~” jelentése: hiányos adat

1 mcg= 10⁻⁶ g

A táblázat adatai alapján a hajdina jelentős lizin tartalma szembetűnő a búzáéhoz képest. Ebből következik, hogy a hajdina tökéletesen kiegészítheti a búza lisztjének lizin tartalmát, ezzel optimalizálva a keverék aminosav összetételét. Az alacsony lizin tartalmú búza magvaiból készült őrleményeket csupán 30% mennyiségű hajdinával keverve, jelentős mértékben javítható a keverék aminosav összetétele.

A búzából készült, hagyományos alapélelmiszerek, mint a kenyér és a száraztészta érzékszervi paramétereit nem érinti negatívan 30% hajdina adagolása a búzaliszthez.

A hajdina egyéb komponenseit tekintve is kiemelkedő jelentőségű a búza értékeivel szemben. A hajdina omega-3 zsírsav tartalma jelentős, valamint magnézium tartalma sem elhanyagolható a búza magjaiban detektált mennyiséggel szemben.

A hajdina alkalmazása egyre inkább tért hódít a reform táplálkozás berkeiben, amit nem csak optimális omega zsírsav tartalma, hanem jelentős szelén tartalma is alátámaszt.

Nem utolsó sorban, a hajdina magvai és őrleményei beépíthetők a gluténmentes terápiába is, aminek azért is van nagy jelentősége, mert a magas glikémiás terhelést okozó tisztított növényi keményítőporok helyett, optimális alternatíva lehetne a hajdina, az egészséges és egyben gluténmentes termékek gyártásában az amarant, a len és a köles mellett.