

A búza (*Triticum aestivum* L.) és a köles (*Panicum miliaceum* L.) mag beltartalmi értékeinek összevetése

	Búza (<i>Triticum aestivum</i> L.) teljes mag	Köles (<i>Panicum miliaceum</i> L.) teljes mag
<i>Energiatartalom (kcal)</i>	340	378
<i>Összes szénhidrát tartalom (g)</i>	75	73
<i>Ebből élelmi rost tartalom (g)</i>	12,7	8
<i>Összes zsírtartalom (g)</i>	2	4
<i>telített zsírsavak (g)</i>	0,4	0,7
<i>Egyszeresen telítetlen zss.(g)</i>	0,2	0,8
<i>Többszörösen telítetlen zss.(g)</i>	0,8	2,1
<i>Omega 3 zsírsav (mg)</i>	36	118
<i>Omega 6 zsírsav (mg)</i>	800	2015
<i>Fehérjetartalom (g)</i>	11	11
<i>Lizin tartalom (mg)</i>	310	212
<i>Magnézium (mg)</i>	90	114
<i>Kalcium (mg)</i>	34	8
<i>Foszfor (mg)</i>	402	285
<i>Nátrium (mg)</i>	2	5
<i>Vas (mg)</i>	5,4	3
<i>Réz (mg)</i>	0,4	0,7
<i>Szelén (mcg)</i>	~	2,7
<i>Cink (mg)</i>	3,5	1,7
<i>Kálium (mg)</i>	435	195
<i>C-vitamin (mg)</i>	0	0
<i>Folát (mcg)</i>	41	85
<i>Niacin (mg)</i>	4,8	4,7
<i>Pantoténsav (mg)</i>	0,9	0,8
<i>Kolin (mg)</i>	~	~
<i>Betain (mg)</i>	~	~

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

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

„~” jelentése: hiányos adat

1 mcg= 10⁻⁶ g

A köles beltartalmi értékeit tekintve magasabb zsírtartalommal rendelkezik, melyből következik kissé magasabb energiatartalma is a búzához képest. A magasabb zsírtartalom azonban előnyösebb zsírsavösszetételt mutat a köles javára. A többszörösen összetett zsírsavak mennyisége jóval magasabb, mint a búza magjaiban.

A köles optimális Mg, Cu, Se és folát tartalma és gluténmentessége miatt megfelelő fejlesztési módszer alkalmazása mellett képes lenne helyettesíteni a hagyományos búzalisztet. A köles sárga színű változata búzaliszt felhasználása nélkül, megfelelő technológiai segédanyagok alkalmazásával 100% mennyiségben helyettesíteni tudná a búzalisztet sütő-és száraztésztá termékek gyártása során. Nem csupán jobb beltartalmi értékeivel, hanem gluténmentessége miatt is egyre inkább terjed felhasználása a reform táplálkozást kedvelő fogyasztók számára.