

A búza (*Triticum aestivum* L.) és a len (*Linum usitatissimum* L.) mag beltartalmi értékeinek összevetése

	Búza (<i>Triticum aestivum</i> L.) teljes mag	Len (<i>Linum usitatissimum</i> L.) teljes mag
<i>Energiatartalom (kcal)</i>	340	534
<i>Összes szénhidrát tartalom (g)</i>	75	29
<i>Ebből élelmi rost tartalom (g)</i>	12,7	27
<i>Összes zsírtartalom (g)</i>	2	42
<i>telített zsírsavak (g)</i>	0,4	3,7
<i>Egyszeresen telítetlen zss.(g)</i>	0,2	7,5
<i>Többszörösen telítetlen zss.(g)</i>	0,8	28,7
<i>Omega 3 zsírsav (mg)</i>	36	22813
<i>Omega 6 zsírsav (mg)</i>	800	5911
<i>Fehérjetartalom (g)</i>	11	18
<i>Lizin tartalom (mg)</i>	310	862
<i>Magnézium (mg)</i>	90	392
<i>Kalcium (mg)</i>	34	255
<i>Foszfor (mg)</i>	402	642
<i>Nátrium (mg)</i>	2	30
<i>Vas (mg)</i>	5,4	5,7
<i>Réz (mg)</i>	0,4	1,2
<i>Szelén (mcg)</i>	~	25,4
<i>Cink (mg)</i>	3,5	4,3
<i>Kálium (mg)</i>	435	813
<i>C-vitamin (mg)</i>	0	0,6
<i>Folát (mcg)</i>	41	87
<i>Niacin (mg)</i>	4,8	3,1
<i>Pantoténsav (mg)</i>	0,9	1
<i>Kolin (mg)</i>	~	78,7
<i>Betain (mg)</i>	~	3,1

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

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

„~” jelentése: hiányos adat

1 mcg= 10⁻⁶ g

A len magas zsírtartalma miatt jelentős energiatartalommal rendelkezik a búzával szemben. Nagyon fontos kiemelni a len gluténmentességét és alacsony szénhidrát tartalmát, mely lehetővé teszi a növény zsírtalanított magjaiból gyártott őrleményeinek diabetikus és gluténmentes termékekben való felhasználhatóságát.

Ha megnézzük a magas zsírtartalom mellett a zsírsavösszetételt, akkor látható, hogy a lenmagok zsírsavösszetétele jóval előnyösebb a búzáéval szemben. A lenben igen magas a többszörösen telítetlen zsírsavak mennyisége, mely táplálkozásbiológiai szempontból komoly előnyökkel vérteti fel a lenmagokat, azonban a tárolás során a magas telítetlen zsírsavarány komoly érzékszervi minőségi problémákat idézhet elő. A nem kívánatos oxidációs folyamatokat azonban lelassíthatja a lenmagokban található antioxidáns hatást kifejtő, hasznos polifenolos vegyületek jelenléte.

A len fehérje-és lizin tartalma is vetekszik a búza magjaiban mért értékekkel szemben, mely azért is nagy jelentőséggel bír, mert a búzalisztet a lenmagok őrleményei megfelelő mértékben kiegészíthetik, ezzel optimális aminosavösszetételt létrehozva, akár már a len 30%-os adagolása mellett is. A len őrleményei, mivel nem tartalmazznak sikéreképző fehérjéket, jelentős mértékben leronthatják a hagyományos búzalisztből készült termékek érzékszervi minőségét. A len 30% mennyiségben való adagolása búzaliszthez nem okoz még jelentősebb íz-és állománybeli eltérést a keverékekből gyártott termékekben, azonban a táblázatban felsorakoztatott komponensekben jóval gazdagabb termékeket igen.

Napjainkban igen gyakran egészségvédő hatása miatt emlegetett omega-3 zsírsavak tekintetében a len élen jár a búzával szemben, ezt az előnyös beltartalmi jellemzőt kiegészíti a len magasabb Mg, Ca, K, Fe, Cu, Se, Zn tartalma. Jelentős még a len C-vitamin, folát és kolin tartalma is.