

A **búza** (*Triticum aestivum* L.) és a **zab** (*Avena sativa* L.) mag beltartalmi értékeinek összevetése

	<b>Búza (<i>Triticum aestivum</i> L.) teljes mag</b>	<b>Zab (<i>Avena sativa</i> L.) teljes mag</b>
<i>Energiatartalom (kcal)</i>	340	389
<i>Összes szénhidrát tartalom (g)</i>	75	65
<i>Ebből élelmi rost tartalom (g)</i>	12,7	11
<i>Összes zsírtartalom (g)</i>	2	<b>7,4</b>
<i>telített zsírsavak (g)</i>	0,4	<b>1,2</b>
<i>Egyszeresen telítetlen zss.(g)</i>	0,2	<b>2,2</b>
<i>Többszörösen telítetlen zss.(g)</i>	0,8	<b>2,5</b>
<i>Omega 3 zsírsav (mg)</i>	36	111
<i>Omega 6 zsírsav (mg)</i>	800	2424
<i>Fehérjetartalom (g)</i>	11	15
<i>Lizin tartalom (mg)</i>	310	<b>701</b>
<i>Magnézium (mg)</i>	90	177
<i>Kalcium (mg)</i>	34	54
<i>Foszfor (mg)</i>	402	523
<i>Nátrium (mg)</i>	2	2
<i>Vas (mg)</i>	5,4	4,7
<i>Réz (mg)</i>	0,4	0,6
<i>Szelén (mcg)</i>	~	~
<i>Cink (mg)</i>	3,5	4
<i>Kálium (mg)</i>	435	429
<i>C-vitamin (mg)</i>	0	0
<i>Folát (mcg)</i>	41	56
<i>Niacin (mg)</i>	4,8	1
<i>Pantoténsav (mg)</i>	0,9	1,3
<i>Kolin (mg)</i>	~	~
<i>Betain (mg)</i>	~	~

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

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

„~” jelentése: hiányos adat

1 mcg= 10<sup>-6</sup> g

A zab beltartalmi értékeit vizsgálva, majd összevetve a búzáéval, leginkább eltérő zsírtartalmuk tűnik szembe. A zab összes zsírtartalma több, mint háromszorosa a búzáénak, azonban a telítetlen zsírsav összetétele jóval előnyösebben alakul a zab magjaiban a hagyományos búzáéval szemben.

A zab omega-3 zsírsav tartalma szintén figyelemre méltó, mely napjainkban igen gyakran emlegetett komponens egészségvédő hatása miatt.

Továbbá a zab esetében is elmondható, hasonlóan a pszeudocereáliákhoz, hogy kiemelkedő lizin tartalmával optimális szintre emelhető a búza/zab lisztkeverék lizin tartalma, ha megfelelő mennyiségű zabbal egészítjük ki a búza őrleményeit. A zab akár már 20-30% -ban való adagolása búza liszthez, jelentős mértékű javulás tapasztalható a kapott lisztkeverék beltartalmi értékeit tekintve, anélkül, hogy a búza/zab keverékből készült termékek érzékszervi paraméterei sérülnének.

A zab közkedvelt táplálék a sportolók körében, hiszen jelentős magnézium, kalcium és folát tartalma megalapozza az egészséges táplálkozást. Magas béta-glükán tartalma pedig jelentős mértékben hozzájárul a napjainkban elterjedt népbetegségek (mint pl: szív-és érrendszeri megbetegedések, agyvérzés, kettes típusú cukorbetegség) kockázatának csökkentésében.