



## Κριθάρι



Σιγά-σιγά, όμως, κερδίζει έδαφος στον χώρο της γαστρονομίας και γίνεται ένας ξεχωριστός γκουρμέ καρπός.

Πρόκειται, άλλωστε, για έναν από τους κόκκους με τα μεγαλύτερα οφέλη για την υγεία, με ευχάριστη γεύση και πολλαπλή χρησιμότητα.

Το κριθάρι δεν είναι απλώς ένα σιτηρό με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, αλλά είναι πλούσιο και στις δύο κατηγορίες φυτικών ινών, διαλυτές και αδιάλυτες. Οι φυτικές ίνες που βρίσκονται στο κριθάρι παρέχουν τροφή για τα ευεργετικά βακτήρια του παχέος εντέρου. Αυτό είναι σημαντικό, καθώς τα «καλά» βακτήρια μπορούν να παραγκωνίσουν τα βακτηρίδια που προκαλούν ασθένειες στον εντερικό σωλήνα.

Το κριθάρι μπορούμε να το αναζητήσουμε και να το καταναλώσουμε σε όλες του τις μορφές: κριθαρένιο ψωμί, παξιμάδι, κριθαροκουλούρα και γενικότερα κριθίνα προϊόντα ολικής άλεσης. Μουλιάζοντάς το στο νερό για 8 ώρες, μπορούμε να φτιάξουμε με αυτό νόστιμες σούπες αντικαθιστώντας το ρύζι ή να το βάλουμε στις σαλάτες μας

### Τι κερδίζουμε

- Μειώνει τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα.
- Προστατεύει από τον καρκίνο, επειδή η υψηλή περιεκτικότητά του σε φυτικές ίνες βοηθά στην ταχύτερη διέλευση της τροφής από το πεπτικό σύστημα και επειδή αποτελεί καλή πηγή του αντιοξειδωτικού σεληνίου, που φαίνεται ότι ελαττώνει σημαντικά τον κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου.
- Είναι μια καλή πηγή νιασίνης, βιταμίνης του συμπλέγματος Β (B3) με καρδιοπροστατευτική δράση.
- Παρέχει υψηλές ποσότητες τοκοτριενολών, που αποτελούν τη «σούπερ» μορφή της βιταμίνης Ε, ενώ είναι πλούσιο και σε βιταμίνη C.
- Μας δίνει λιγνάνες, φυτοχημικά που λειτουργούν ως αντιοξειδωτικά. Οι γυναίκες που καταναλώνουν λιγνάνες θεωρείται ότι είναι λιγότερο πιθανό να αναπτύξουν καρκίνο του μαστού. Παράλληλα, οι λιγνάνες, λειτουργώντας ως φυτοοιστρογόνα, αποτελούν μια εναλλακτική θεραπεία για τα συμπτώματα της κλιμακτηρίου και της εμμηνόπαυσης.
- Περιέχει σημαντικές ποσότητες σιδήρου, ασβεστίου, μαγνησίου, φωσφόρου και ψευδαργύρου.
- Έχει σχετιστεί με βελτίωση των συμπτωμάτων σε φλεγμονώδεις νόσους του εντέρου (ελκώδης κολίτιδα).