



ΣΙΤΑΡΙ ΖΕΑΣ

Η ζέα μοιάζει πολύ εξωτερικά με το σιτάρι, έχει όμως διαφορετική θρεπτική σύσταση. Είναι μια εξαιρετικά πλούσια τροφή, κάτι που φαίνεται και από το ίδιο το όνομα της το οποίο σχετίζεται με τον όρο «ζειδωρός», που σημαίνει αυτός που δίνει ζωή. Έχει διπλάσια περιεκτικότητα φυτικών ινών και διπλάσια ποσότητα πρωτεϊνών, καθώς και υψηλή περιεκτικότητα σε αμινοξύ λυσίνη και στις βιταμίνες Α, Β, C & Ε. Ένα ακόμη βασικό πλεονέκτημα του συγκεκριμένου δημητριακού είναι η υψηλή περιεκτικότητά του σε μαγνήσιο έως και 40 % περισσότερο από τα υπόλοιπα δημητριακά. Επίσης η χαμηλή περιεκτικότητά της σε γλουτένη το καθιστά ιδιαίτερα εύπεπτο.

