**Niedoceniana kasza gryczana**

**Wraz z nadejściem mody na zdrowy styl życia zmianie ulegają też nasze nawyki żywieniowe. Coraz częściej sięgamy więc po nieco bardziej wyszukane produkty – jak chociażby kasza typu kamut czy komosa ryżowa. Zdaniem dietetyków, w zdrowym żywieniu równie skuteczna może jednak być... znana nam od lat, w 100% polska kasza gryczana. A wszystko za sprawą jej wyjątkowych właściwości.**

Kasza gryczana w naszej diecie obecna jest niemal od zawsze. Mało kto jednak wie, że w ciągu ostatnich kilku lat Polska stała się jednym z czołowych producentów gryki na świecie.

Tradycyjnymi rejonami jej uprawy są województwa lubelskie, świętokrzyskie, mazowieckie i podlaskie. Prym zaś w tym wiedzie gmina Godziszów, będąca dziś prawdziwym zagłębiem gryczanym.

Wszystko to sprawia, że sięgając w sklepie po kaszę gryczaną istnieje duża szansa, że trafimy na produkt krajowy. Jednak to nie jedyny argument przemawiający za gryką. Bo o ile jej smak może rzeczywiście nie wszystkim pasować, to już skład i właściwości sprawiają, że staje się ona ciekawą alternatywą dla innych tego typu wyrobów.

*- Przede wszystkim gryka odznacza się wysoką (ok. 10-16%) zawartością białka, i w przeciwieństwie do innych kasz zawiera duże ilości lizyny, argininy i tryptofanu - opisuje Radosław Majewski z Centrum Dietetyki Stosowanej w Białymstoku.*

I dodaje: *Co więcej, przyjmuje się, że spożycie 100 g kaszy gryczanej zaspokaja dzienne zapotrzebowanie człowieka na aminokwasy egzogenne a więc takie, których organizm sam nie jest w stanie wytworzyć i musimy dostarczyć je z zewnątrz.*

Dodatkowo cennym składnikiem białka ziaren gryki są tzw. białka wiążące tiaminę (wit. B1), które wpływają na lepszą przyswajalność tej witaminy przez człowieka. Kasza gryczana to również dobre źródło witamin z grupy B (tiamina, ryboflawina, pirydoksyna), niacyny i witaminy E (alfa-, gamma-, delta-tokoferol) oraz składników mineralnych.

*- Warto przy tym zwrócić uwagę kasza gryczana zawiera nawet pięciokrotnie więcej magnezu niż inne kasze w tym te ostatnio bardzo modne, którym przypisuje się nadzwyczajne właściwości zdrowotne (wymieniony wcześniej kamut czy kasza burgur). Nasza polska kasza gryczana zawiera kilkukrotnie więcej takich minerałów cynk, miedź, mangan, potasu i fosforu w porównaniu z innymi kaszami. W przypadku żelaza przebija ją tylko jednak kasza i jest nią nasza polska kasza jaglana – wyjaśnia przedstawiciel Centrum Dietetyki Stosowanej.*

W badaniach dowiedziono, że spożycie gryki powoduje mniejszy poposiłkowy wzrost glikemii. Odpowiada za to zawarty w jej nasionach d-chiro-inozytol, który może zwiększać insulinowrażliwość organizmu.

*- Z tego powodu kaszę gryczaną do swojego jadłospisu powinny włączyć zwłaszcza osoby cierpiące na cukrzycę, hipoglikemię poposiłkową oraz walczące z nadwagą – podpowiada Radosław Majewski.*

Inne testy wykazały zaś, że 4 tygodnie codziennego spożywania potraw przygotowywanych ze 100 g mąki gryczanej może skutkować istotnym wzrostem stężenia „dobrego cholesterolu” HDL.

*- Z kolei ta informacja będzie szczególnie istotna dla wszystkich obarczonych ryzykiem chorób układu sercowo–naczyniowego – dodaje na koniec przedstawiciel Centrum Dietetyki Stosowanej.*

Niektórym konsumentom nie odpowiada charakterystyczny smak prażonej kaszy gryczanej. Nic straconego. Na rynku pojawiła się już kasza gryczana biała – nie poddana procesowi prażenia, która w smaku znacznie różni się od kaszy prażonej. Ponadto wykazano, że biała kasza gryczana w porównaniu do prażonej, zawiera 4-krotnie więcej flawonoidów. 100 g białej kaszy gryczanej dostarcza taką samą ilość flawonoidów (np. rutyny), co jedna tabletka rutinoskorbinu.

Jak zatem widzimy, gryka to bez wątpienia produkt mocno niedoceniony. Z całą pewnością warto więc włączyć ją do swojej diety i podczas zakupów sięgnąć po znaną nam od lat, polską kaszę gryczaną.