

# Η ελληνική τροφή που θωρακίζει το έντερο και προστατεύει από την οστεοπόρωση

Ο τραχανάς είναι είδος ζυμαρικού και υπάρχει σε διάφορες ποικιλίες: ξινός και γλυκός, χοντρός και ψιλός, διαιτητικός, παχυντικός και νηστίσιμος και φτιαγμένος από πολλά διαφορετικά υλικά.

Μαγειρεύεται σαν σούπα είτε με αρκετό νερό, είτε πιο πηχτή. Ο χρόνος μαγειρέματος του τραχανά είναι συνήθως μικρός, περίπου 15-20 λεπτά. Μπορείτε να συνδυάσετε κάθε λογής υλικό, ώστε να φτιάξετε κάτι που να είναι νόστιμο, θρεπτικό, υγιεινό και διαιτητικό. Μη διστάζετε, λοιπόν, να καταναλώσετε τραχανά είτε σε σούπα, είτε σαν συνοδευτικό στα κρεατικά ή τα ψαρικά σας. Οι συνταγές παρασκευής του είναι αμέτρητες και καλύπτουν κάθε γούστο.

Από τον 1ο αιώνα μ.Χ. κιόλας αναφέρεται από τον Απίκιο ένας παχύρευστος χυλός με το όνομα τράκτα (tracta), που τον χρησιμοποιούσαν για να πήζουν κάθε είδους σάλτσα. Σύμφωνα με μια άλλη ιστορική εκδοχή πιστεύεται ότι ο τραχανάς προέρχεται από την ανατολική Μεσόγειο και είχε το όνομα «tarkhaneh» που σήμαινε «το φαγητό του φτωχού». Για τους προγόνους μας αλλά μέχρι και τους γονείς μας ο τραχανάς έπαιζε σημαντικό ρόλο στην τροφή και μερικές φορές ακόμα και στην επιβίωση της οικογένειας σε περιόδους οικονομικής δυσχέρειας και πολέμων. Σήμερα, η καινούργια κουζίνα τον έβγαλε από τη λήθη και την αφάνεια και τον κατατάσσει πια στα «γκουρμέ» ζυμαρικά, καθώς κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος στις κουζίνες διεθνών σεφ

και έπαψε πια να αποτελεί λύση επιβίωσης.

Τι έχει προκύψει από την εργαστηριακή έρευνα

Ο τραχανάς είναι παραδοσιακό-μοντέρνο Ελληνικό προϊόν με υψηλή θρεπτική αξία, λίγες θερμίδες και χαμηλά λιπαρά. Είναι πλούσιος σε υδατάνθρακες, περιέχει φυτικές ίνες, πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, μαγνήσιο και φυλλικό οξύ. Η παρουσία του γάλακτος στην παρασκευή του τραχανά αυξάνει την ποσότητα πρωτεΐνης και ασβεστίου, γι' αυτό αποτελεί κατάλληλη και θρεπτική τροφή για τα παιδιά. Τα 100 gr ωμού τραχανά, που ισοδυναμούν με 1/2 φλιτζάνι περίπου, προσφέρουν:

**Θερμίδες:** Σε μια σούπα τραχανά όπου χρησιμοποιούνται περίπου 20 gr, αποδίδονται μόλις 108 θερμίδες.

**Φυτικές ίνες:** Έχει αρκετά μεγάλο ποσοστό φυτικών ινών, που είναι εξαιρετικά χρήσιμες για την υγεία του εντέρου και ολόκληρου του πεπτικού μας συστήματος, καθώς οι διαιτητικές ίνες λειτουργούν ως υπόστρωμα για ωφέλιμα βακτήρια του παχέος εντέρου χαρίζοντας έτσι στον τραχανά πρεβιοτικές ιδιότητες, ενώ εμποδίζουν και τη βιοσύνθεση χοληστερόλης.

**Φώσφορο:** Λόγω της περιεκτικότητάς του σε φώσφορο, ο τραχανάς προστατεύει τον οργανισμό από την οστεοπόρωση.

**Λιπαρά:** Τα λιπαρά του δεν είναι ιδιαίτερα υψηλά ούτε έχει υψηλά ποσοστά χοληστερόλης (μόλις 20 mg χοληστερόλης στα 100 gr τραχανά), οπότε μπορεί να καταναλωθεί άφοβα ακόμα και από τα μικρά παιδιά, τους ηλικιωμένους και τις εγκύους.

**Πρωτεΐνες:** Επειδή παρασκευάζεται από γάλα-γιαούρτι, έχει

θρεπτική αξία ανάλογη με αυτήν του κρέατος. Τρεις μικρές κούπες αντιστοιχούν σε ένα πλήρες γεύμα, δίνοντας στον οργανισμό όλα εκείνα τα απαραίτητα συστατικά που χρειάζεται για να λειτουργήσει.

**Μαγνήσιο και Ασβέστιο:** Έχει υψηλό ποσοστό ασβεστίου λόγω του γάλακτος και της μαγιάς και μάλιστα το ασβέστιο αυτό είναι απορροφήσιμο σε μεγάλο βαθμό από τον οργανισμό μας. Το μαγνήσιο είναι απαραίτητο για την ανάπτυξη, τη σύσπαση των μυών και τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.

**Σίδηρο:** Είναι καλή πηγή απορροφήσιμου σιδήρου (αιμικού σιδήρου) λόγω του γάλακτος-γιαουρτιού που περιέχει.

**Καροτενοειδή:** Τα καροτενοειδή δρουν σαν ισχυρό αντιοξειδωτικό ενάντια στα βλαβερά αποτελέσματα των ελεύθερων ριζών. Οι πολύ ισχυρές αντιοξειδωτικές τους ιδιότητες παίζουν σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της υγείας των ματιών, του δέρματος, της καρδιάς και του αναπαραγωγικού συστήματος.

**Φυλλικό οξύ:** Το φυλλικό οξύ μετέχει στη διαδικασία ωρίμανσης και πολλαπλασιασμού των κυττάρων, ενώ η ανεπάρκειά του προκαλεί μεγαλοβλαστική αναιμία, που συνοδεύεται από πυρετό και γαστρεντερικές διαταραχές.

**Μύθοι και πραγματικότητα**

Κατά την παρασκευή του τραχανά, το τελευταίο στάδιο είναι το στέγνωμά του. Για να γίνει αυτό ο τραχανάς απλώνεται ώστε να έχει τη μέγιστη δυνατή επιφάνεια. Η διαδικασία αυτή, του άπλωμα του τραχανά, έχει παραμείνει και ως γνωστή λαϊκή έκφραση, που αναφέρεται σε κάποιον που αργοπορεί χαρακτηριστικά και αδιαφορεί τελείως για το τι γίνεται γύρω

του.

Έτσι, λοιπόν, ο τραχανάς αποτελεί έναν ακόμη θησαυρό της ελληνικής κουζίνας που, αν τον αξιοποιήσουμε σωστά και τον τοποθετήσουμε ανάμεσα στα προϊόντα του γάλακτος και των ζυμαρικών, θα αποφέρει τα διατροφικά οφέλη που χρειαζόμαστε και σίγουρα θα βοηθήσει σημαντικά σε έναν υγιέστερο οργανισμό.

ΠΗΓΗ:[https://www.pronews.gr/ygeia/diatrofi/783069\\_i-elliniki-trofi-poy-thorakizei-entero-kai-prostateyei-apo-tin-osteoporosi](https://www.pronews.gr/ygeia/diatrofi/783069_i-elliniki-trofi-poy-thorakizei-entero-kai-prostateyei-apo-tin-osteoporosi)