



Home » Здоров'я » Цю крупу їли ще ацтеки: тепер її називають однією з найкорисніших

Цю крупу їли ще ацтеки: тепер її називають однією з найкорисніших



Юлія Ковальчук — 18 Травня 2026, 15:14 ⌚ 1 Min Read — **ЗДОРОВ'Я**



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Амарант називають одним із найкорисніших злакових продуктів через високий вміст білка та клітковини. Попри це, більшість людей досі рідко купують цю крупу, хоча вона може надовго забезпечувати відчуття ситості.

Про це повідомляє [Kuchnia.wp.pl](https://kuchnia.wp.pl).

За даними видання, у 100 грамах сухого амаранту міститься близько 13-15 грамів білка та до 6-7 грамів клітковини. Для порівняння, білий рис містить приблизно 6-7 грамів білка і майже не має клітковини.

Саме завдяки такому складу амарант довше забезпечує відчуття ситості. Білок уповільнює травлення, а клітковина допомагає стабілізувати рівень глюкози в крові та зменшує бажання перекушувати між прийомами їжі.

Крупа також не містить глютену, тому підходить людям із непереносимістю глютену або тим, хто хоче обмежити його споживання.

Крім цього, амарант містить магній, залізо, кальцій та фосфор, які підтримують нервову, м'язову та кісткову системи.

Фахівці зазначають, що амарант можна легко додати до щоденного раціону. Його використовують замість рису чи інших круп, додають у салати, йогурти, мюслі або вівсянку.

Історія амаранту налічує тисячі років. Цю крупу активно вживали ацтеки та інки, для яких вона мала не лише харчове, а й ритуальне значення.

Після завоювання Південної Америки вирощування амаранту майже припинилося, і рослина надовго зникла з повсякденного меню. Лише останніми десятиліттями вона знову почала набирати популярності як альтернатива традиційним злакам.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

крупа

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua