

(2564), คิวินว : วารสารโครงการหลวง 25 (4): 34

ธัญพืชที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เหมาะสำหรับผู้ที่เป็นมังสวิรัต และสามารถบริโภคเพื่อทดแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้ มีโปรตีนสูงถึงร้อยละ 16-18 จึงเหมาะสำหรับผู้ที่เป็นโรคแพ้โปรตีนจากเนื้อสัตว์ด้วย รวมทั้งกลุ่มผู้บริโภคที่แพ้น้ำตาลแลคโตสและกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีกรดอะมิโนที่เด็กต้องการซึ่งพบในนมแม่ มีแคลเซียมมากกว่าข้าวสาลี ถึงสองเท่ามีไฟเบอร์ช่วยระบบย่อยอาหาร อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ และมีสารต้านการอักเสบหรือบาดเจ็บของเซลล์ นักโภชนาการได้ยกย่อง คิวินวให้เป็นสุดยอดอาหารทรงคุณค่าอันดับที่ 4 ของโลก

