Nasiona chia

Nasiona chia – skarby starożytności

Nasiona chia (inaczej szałwii hiszpańskiej) szturmem podbijają polską kuchnię i na stałe wchodzą jako element zdrowego stylu odżywiania. Swoją popularność zyskały ze względu na bogactwo składników odżywczych, a uprawiane i stosowane były już przez Azteków!



Kwiat szałwii hiszpańskiej

Nasiona chia – właściwości zdrowotne

Nasiona szałwii hiszpańskiej są niezwykle bogatym źródłem cennych składników odżywczych. Zawierają one więcej kwasów omega-3 niż ryby. Kwasy te niezbędne są do wielu funkcji organizmu. Wpływają m.in. na pracę mózgu, a co za tym idzie, również pamięć. W nasionach chia kwasy omega-3 występują w postaci kwasu alfa-linolenowego (ALA), który przekształca się w organizmie w inne formy (EPA i DHA). Kwasy omega-3 obniżają ryzyko zawału serca, podwyższają poziom dobrego cholesterolu we krwi, przez co również wpływają na pracę naczyń krwionośnych. Słyną z nich głównie ryby, owoce morza, oleje tłoczone na zimno (lniany, sojowy, rzepakowy) a także

orzechy włoskie i migdały. Znajdują się one także w zielonych warzywach.

Nasiona szałwii hiszpańskiej stały się popularne wśród wegetarian, wegan i osób odchudzających się. Są one naturalnie bezglutenowe i mogą także wzbogacić dietę osób nie tolerujących glutenu (osoby chore na celiakię powinny kupować te ziarenka z certyfikatem bezglutenowym).

Poza tym 28 gramów nasion (około 2 łyżeczek) to tylko 100 kalorii pełnych cennych składników. To ważna wiadomość dla osób stosujących ścisłe diety, ale także dla tych, którzy chcą wzbogacić swoją dietę o składniki odżywcze. Osoby odchudzające się stosują nasiona ze względu na ich bogactwo odżywcze i niską kaloryczność. Dodaje się je również do napojów izotonicznych jako łatwo przyswajalne źródło minerałów. Doskonale nadają się dla dzieci, uczniów i przyszłych mam.



Zielone nasiona chia

Dużo wapnia i żelaza

Duża zawartość wapnia i żelaza w nasionkach szałwii

hiszpańskiej, wciąż zaskakuje naukowców. Warto również dodać, że ilość wapnia w chia, przewyższa wiele produktów mlecznych! Osoby uczulone na mleko lub nietolerujące laktozy powinny koniecznie wprowadzić do swojej diety nasiona chia, jako cenne źródło tego minerału. Dodatkowo te małe nasiona są źródłem cynku, fosforu, potasu i błonnika. Zawierają witaminy z grupy B oraz witaminę C.

W książce pod tytułem „Odkrywamy nasiona chia" czytamy: „Według danych przekazanych przez Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (USDA) oraz wyników kilku niezależnych badań laboratoryjnych, po dokładnym porównaniu – gram do grama – niektórych bardziej popularnych produktów żywnościowych oraz nasion chia wykazano, że w 100 g tych ostatnich znajduje się:

- 15 razy więcej magnezu niż w brokułach;
- 9 razy więcej fosforu i 5 razy więcej wapnia niż w krowim mleku pełnotłustym;
- 3 razy więcej białka niż w fasoli czerwonej kidney z puszki;
- 3 razy więcej żelaza niż w szpinaku;
- 2 razy więcej selenu niż w nasionach lnu;
- 2 razy więcej potasu niż w bananach;
- 2 razy więcej błonnika pokarmowego niż w płatkach z otrąb pszennych".

Zastosowanie nasion chia w kuchni

Doskonale się przyswajają, a do tego prawie nie mają smaku. Można ich używać jako posypki na kanapki, do musli i sałatek. Jednak dzięki swej specyfice zyskały popularność w innej formie. Nasiona szałwii hiszpańskiej zamieniają się w żel pod wpływem wody (podobnie jak siemię lniane), dlatego stały się popularnym dodatkiem do napojów, soków, deserów i koktajli. Szałwię hiszpańską stosuje się także jako zastępnika jaj dodając żel z nasion (nasiona wymieszane z zimną wodą).



Kawiarnia „Chia” w Hertfordshire. Można tam kupić wiele smakołyków z nasionami chia.

Nasiona chia, napoje z nasionami chia oraz inne produkty kupisz tutaj.

Estera Kociołek i Katarzyna Steinic

Bibliografia:

Beverly Lynn Bennett, „Odkrywamy nasiona chia”, Fundacja Źródła Życia, 2014.

Źródła zdjęć:

Zdjęcie główne: https://authoritynutrition.com/11-proven-health-benefits-of-ch

ia-seeds/

Kwiat chia http://www.lifefood.eu/article/items/chia-seeds.html

Zielone chia http://www.chiaseedszone.com/are-chia-seeds-actually-legumes/

Kawiarnia http://chianaturallyhealthy.co.uk/

Napój kokosowy (bez mleka)

Dietę bezmleczną stosuje coraz więcej osób, które albo cierpią na alergię, albo sami decydują się na eliminację produktów mlecznych ze swojego jadłospisu. Czym wtedy zastąpić mleko? Można to zrobić samemu w domu w tani i szybki sposób. Napój kokosowy z wiórków kokosowych jest doskonałą alternatywą dla mleka zwierzęcego czy sojowego. Ma bardzo bogate zastosowanie, np. można go użyć do musli, ciasta, sosów, deserów, budyniów czy do kaszki dla dzieci. Zawiera kwasy tłuszczowe MCT, które wspomagają metabolizm naszego organizmu, a przy tym smakuje wyśmienicie.

Składniki na ok. 1 litr napoju:

- 1,5 l wody
- 1,5 szklanki wiórków kokosowych
- syrop z agawy lub cukier trzcinowy (opcjonalnie)
- cukier cytrynowy (opcjonalnie)

Przygotowanie napoju kokosowego:

Wiórki kokosowe wsypujemy do wysokiej miski. Wodę gotujemy i wlewamy do wiórków. Miksujemy ok. 1-2 minut. Przygotowujemy sobie dzbanek lub inne naczynie, w którym będziemy przechowywać „mleko” kokosowe. Na to naczynie kładziemy gęste sitko i przelewamy zmiksowane wiórki. Odsączamy, dociskając łyżką (im bardziej suche będą wiórki, tym lepiej). Gotujemy ponownie wodę. Naszą „wiórkową masę” z sitka przekładamy do miski, zalewamy wrzątkiem, kolejny raz miksując ok. 1 minuty. Następnie odsączamy, jak za pierwszym razem. Do smaku dodajemy 1 łyżeczkę cukru cytrynowego oraz 1 łyżeczkę syropu z agawy lub innego ulubionego „słodzidła”. Gotowy napój kokosowy studzimy. Przechowujemy w lodówce maksymalnie 2 dni.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na koktajle i napoje:

- Koktajl z płatków owsianych i chia
- Koktajl jaglany
- Koktajl owocowy z jarmużem

Masełko lniano – kokosowe (bez mleka, kukurydzy, soi)

Mleko jest bardzo częstym alergenem pokarmowym. Zaleca się wtedy unikanie również masła, które także może uczulać. Zastąpienie go margaryną nie zawsze jest dobrym wyborem, ponieważ często zawiera ona składniki, które mogą być dla nas

szkodliwe. Powstał więc pomysł na domowe „masełko” lniano – kokosowe. Jest ono niezwykle proste w wykonaniu i zawiera korzystne dla nas kwasy tłuszczowe omega 3 (olej lniany) i trójglicerydy średniołańcuchowe MCT, które przyśpieszają przemianę materii (olej kokosowy). Najlepiej zjadać kanapki z naszym masełkiem od razu, ponieważ w temperaturze pokojowej robi się płynne. Świetnie smakuje także z ziemniakami.

Składniki:

- 1/4 szklanki oleju lnianego tłoczonego na zimno
- 60 g oleju kokosowego tłoczonego na zimno
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- szczypta soli

Przygotowanie masełka:

Olej kokosowy rozpuścić w rondelku i przestudzony (letni) połączyć z olejem lnianym, sokiem z cytryny i szczyptą soli. Schłodzić w lodówce do stężenia i cały czas tak go przechowywać.

Smacznego!

Polecamy także przepisy na inne pasty do chleba:

Na słodko:

- Migdałowy serek waniliowy
- Twarożek z orzechów nerkowca na słodko
- Serek żurawinowy
- Krem czekoladowo – daktylowy
- Krem – śmietanka z nerkowców

Na słono:

- Pasta marchewkowo – sezamowa z suszonymi pomidorami
- Pasta z bobu
- Wegański ser z cieciorki

- Pasta na chleb ze słonecznika
- Pasta na chleb prawie jak jajeczna



„Masełko” lniano-kokosowe

Dieta eliminacyjna bez mleka – czym zastąpić nabiał

Z koniecznością wyeliminowania z diety mleka i produktów od niego pochodzących spotyka się coraz więcej osób. Obawiają się one, że wraz z eliminacją pojawią się niedobory wapnia. **Poniżej nasz dietetyk prezentuje listę składników, które powinny znaleźć się w diecie osób, które nie spożywają produktów mlecznych.**

Alergia na mleko i nietolerancja laktozy

Mleko krowie i jego przetwory są najczęstszym alergenem, który powoduje uczulenie u dzieci i dorosłych. U niektórych osób występuje inny problem – nietolerancja laktozy, czyli cukru mlecznego. (O alergii na mleko i nietolerancji laktozy przeczytasz tutaj i tutaj.) Jest on częściej spotykany u dorosłych, ponieważ z wiekiem zanika wydzielanie przez nabłonek jelita cienkiego enzymu laktaza, trawiącego ten cukier. Bywa także, że występuje całkowity, wrodzony brak laktazy i wtedy nawet niemowlę ma problemy z trawieniem mleka. Te dwa różne schorzenia mogą też mieć miejsce równocześnie. **Warto zaznaczyć, że laktozę zawiera także mleko kobiece i mleko innych ssaków (owcze, kozie)**. W mleku kobiecym laktozy jest więcej niż w krowim – w pierwszym roku życia cukier ten stanowi ok. 40-50% zapotrzebowania kalorycznego (Źródło: „Dieta bezglutenowa i bezmleczna" J. Rujner, B. Cichańska, PZWL, Warszawa 2002, str. 23)

Co zrobić, jeśli mleko szkodzi?

W przypadku alergii na mleko krowie (czasami także na mleko kozie i owcze) oraz nietolerancji laktozy, konieczne jest zastosowanie diety eliminacyjnej, wyłączającej mleko i jego przetwory pod każdą postacią. Trzeba pamiętać, że produkty mleczne mogą się znajdować w gotowych wyrobach i potrawach, nawet tam, gdzie się ich nie spodziewamy (np. w wędlinach, lekach).

- CZYTAJ TEŻ...

Artykuł o ukrytych alergenach
Obowiązkowe jest zatem czytanie etykiet kupowanych artykułów spożywczych, suplementów diety i leków.

Czym zastąpić mleko?

Zaleca się, żeby osoby, które z pewnych względów nie chcą lub nie mogą spożywać mleka (np. z powodu nietolerancji lub alergii) zastępowały mleko krowie wzbogaconymi w wapń napojami roślinnymi. Niemowlętom i małym dzieciom lekarze przepisują odpowiednio dostosowane mieszanki mlekozastępcze.

Dieta eliminacyjna a niedobory wapnia

Eliminując mleko i produkty mleczne najczęściej obawiamy się niedoborów wapnia, który jest ważnym składnikiem budulcowym kości i zębów. Pełni on także inne, ważne dla organizmu funkcje (bierze udział w przekazywaniu impulsów nerwowych, krzepnięciu krwi, reguluje rytm serca, skurcz mięśni, łagodzi objawy alergii, itd.). Warto jednak wiedzieć, że nie jest to jedyny czynnik zapewniający nam zdrowe kości. Potrzebujemy również innych składników mineralnych i witamin. Ważne są

także magnez, fosfor (w odpowiedniej ilości), cynk, krzem, bor, potas, mangan oraz witaminy A, D, K, witaminy z grupy B (zwłaszcza kwas foliowy i witaminę B12) oraz witamina C. **Zielone warzywa, nasiona roślin strączkowych, orzechy, pełnoziarniste produkty zbożowe, owoce i ryby są ich bogatym źródłem (w tym również wapnia).**
Przy prawidłowo zbilansowanej, różnorodnej diecie, uwzględniającej odpowiednie zamienniki mleka, nie powinno być problemu z dostarczeniem tych składników.

Dodatkowa suplementacja wapnia – czy konieczna?

Problem może się pojawić wtedy, kiedy u pacjentów występuje alergia na wiele pokarmów. Trzeba wtedy rozważyć suplementację wapniem i innymi składnikami mineralnymi, ponieważ usunięcie wielu produktów i w konsekwencji niedobory, dodatkowo bardziej osłabiają organizm i pogarszają objawy.

Czego należy unikać na diecie eliminacyjnej?

Trzeba również wiedzieć, że nieprawidłowy sposób żywienia i styl życia ma niebagatelny wpływ na stan naszych kości. Niekorzystne czynniki powodujące utratę wapnia i innych składników przez organizm to:

- nikotyna
- alkohol
- nadmiar cukru i słodyczy
- nadmiar soli
- zbyt wiele białka w diecie (zwłaszcza pochodzenia zwierzęcego)
- za dużo fosforu w diecie (napoje gazowane i zawierające kofeinę, produkty mięsne, zwłaszcza wędliny, zupy z torebki, itp.)

- niektóre leki, chociaż często niezbędne, mogą mieć także niekorzystny wpływ na stan kośćca (np. leki przeciwpadaczkowe, przeciwdepresyjne, sterydowe czy leki neutralizujące kwasy żołądkowe zawierające glin- np. Alugastrin)

- CZYTAJ TEŻ...

Na czym polega dieta eliminacyjna z rotacją

Wapń – normy spożycia

(źródło: „Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja", red.n. Prof. dr hab. med. Mirosław Jarosz, POL HEALTH)

Ile wapnia potrzebujemy?

Zawartość wapnia w mleku krowim, kozim i napojach roślinnych wzbogacanych wapniem:

- mleko krowie 2% – 120mg/100g
- mleko kozie – 130mg/100g
- napój sojowy naturalny z wapniem – 120mg/100ml
- napój ryżowy z wapniem – 120mg/100ml
- napój migdałowy z wapniem – 120mg/100ml

Inne źródła wapnia (zawartość w 100g produktu)

mak niebieski 1266 mg

wodorosty Wakame Bio 693mg
wodorosty Kombu Bio 678mg
wodorosty Nori płatki Bio 359mg
sardynka w oleju 330mg
mąka sojowa pełnotłusta 269mg
sardynka w pomidorach 250mg
amarantus, nasiona 248mg
migdały 239mg
tofu marynowane 220mg
figi suszone 203mg
len, nasiona 195 mg
pietruszka, liście 193mg
popping z amarantusa 188mg
orzechy laskowe 186mg
fasola biała sucha 163mg
jarmuż 157mg
żółtko jaja 147mg
morele suszone 139mg
orzechy pistacjowe 135mg
słonecznik, nasiona 131mg
sezam, nasiona 114mg
boćwina 97mg
szczypiorek 97mg
szpinak 93mg
orzechy włoskie 87mg
rodzynki 78mg
kapusta włoska 77mg
śliwki suszone z pestką 72mg
musli z rodzynkami i orzechami 71mg
daktyle suszone 70mg
kapusta biała 67mg
soja, kiełki 67mg
dynia 66mg
chleb żytni pełnoziarnisty 66mg
fasola szparagowa 65mg
oliwki zielone marynowane 61mg
bób 60mg

orzechy arachidowe 58mg
brukselka 57mg
groch, nasiona suche 57mg
brokuły 48mg
jaja całe 47mg
quinoa (komosa ryżowa) 47mg
mąka żytnia typ 2000 37mg
mąka pszenna typ 1850 34mg
ryż brązowy 32mg
kasza gryczana 25mg
chleb Graham 22mg
kasza jęczmienna 20mg
kasza manna 17mg
kasza jaglana 10mg
ryż biały 10mg

Warto zadbać o to, by dieta wykluczająca przetwory mleczne zawierała różnorodne pokarmy bogate w wapń i inne składniki pokarmowe, tak, abyśmy mieli nie tylko zdrowe kości i zęby, ale żeby cały nasz organizm właściwie funkcjonował.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk



AMARANTUS – trudno nie zauważyć, że bardzo bogatym źródłem wapnia jest amarantus. Więcej na jego temat przeczytasz w

naszej bazie wiedzy

- LITERATURA

1. „Dieta bezglutenowa i bezmleczna” J. Rujner, B. Cichańska, PZWL, Warszawa 2002, str. 23 2. „Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja”, red.n. Prof. dr hab. med. Mirosław Jarosz, POL HEALTH) 3. „Tabele składu i wartości odżywczych żywności”, H. Kunachowicz, I. Nadolna, B. Przygoda, K. Iwanow, PZWL, Warszawa 2005