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/