

Link do produktu: <https://transferfactor.pl/nasiona-chia-salvia-hispanica-szalwia-hiszpanska-200g-p-375.html>

Nasiona Chia - salvia hispanica - Szałwia Hiszpańska 200g

Cena	15,00 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	2-10 dni roboczych
Producent	Zioła

Opis produktu

Chia (salvia hispanica) pochodzi z Ameryki Południowej, gdzie przez wieki stanowiła podstawę lokalnej diety. Aztekowie uważali nasiona chia za pomocne w utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej i psychicznej oraz bystrości umysłu. Ze względu na jej właściwości zaliczali chia do pięciu najważniejszych pokarmów. Przez wieki nasiona Chia były używane także jako podstawowe pożywienie dla Indian z południowo-zachodniej części dzisiejszego Meksyku. Mogli spożyć zaledwie 1 łyżeczkę na dzień i maszerować 24 godziny bez przerwy.

Słowo Chia pochodzi od słowa „Chian”, co w języku nahuatl, znaczy oleisty. Nadal nasiona chia pozostają w powszechnym użyciu w Meksyku i Gwatemali. Obecnie Chia uprawiana jest głównie w Meksyku, Boliwii, Argentynie, Ekwadorze, Australii i Gwatemali i w tych krajach jest najbardziej popularna.

Nasiona Chia są także coraz powszechniej stosowane w Europie. W 2009 roku zostały zatwierdzone przez Unię Europejską jako produkt spożywczy i są coraz powszechniej dostępne w sprzedaży (sklep internetowy, sklep zielarski, sklep EKO).

Właściwości nasion Chia

Nasiona chia stanowią obfite **źródło kwasów tłuszczowych Omega 3 i Omega 6** w optymalnych proporcjach. Istnieje mnóstwo produktów zawierających kwasy tłuszczowe, jednak wiele z nich zawiera znaczącą przewagę Omega 6. Natomiast dla zdrowia ciała i umysłu ważna jest odpowiednia proporcja Omega 3 i 6. Olej z Nasion Chia zawiera 30% kwasów omega-3 oraz 40% kwasów omega-6. Zawierają korzystne dla zdrowia długołańcuchowe nienasycone trójglicerydy (ang. LCT) w odpowiedniej proporcji, przez co zmniejszają złogi cholesterolu w ścianach naczyń krwionośnych.

Chia to również **źródło witamin, minerałów i przeciwutleniaczy**. Zawiera witaminy: E, B1, B3, wapń, fosfor, magnez, żelazo, cynk i niacyna. Charakteryzują się również wysoką zawartością łatwo przyswajalnego białka, (ok. 20%), głównie rozpuszczalnego w wodzie, o wysokiej masie cząsteczkowej).

Ze względu na **dużą zawartość błonnika** (ok. 25%), który działa korzystnie na układ trawienny nasiona chia polecane są dla osób zmagających się z nadwagą i otyłością. Na długo zapewnia uczucie sytości i wspomagają proces trawienia w przewodzie pokarmowym. Pomagają w lepszym wchłanianiu się pokarmów, a to z kolei wspomaga wchłanianie substancji odżywczych wraz ze znaczącym uwodnieniem polepszającym wydalanie trucizn metabolicznych. Wynikiem tego jest szybka metaboliczna utylizacja w komórkach ustroju. Ta efektywna asymilacja robi z chia bardzo skuteczny suplement diety, zwłaszcza podczas **wzrostu i rozwoju u dzieci oraz nastolatków**. Również zapewnia właściwy wzrost i regenerację tkanek podczas ciąży oraz karmienia piersią.

Są bogatym **źródłem wapnia**, zawierają boron ważny minerał współdziałający z metabolizmem wapnia w ustroju.

Są polecane **dla diabetyków**, gdyż spowalniają wchłanianie cukrów i pomagają regulować ich poziom we krwi.

Wspomagają **nawilżanie organizmu** ponieważ mogą zatrzymywać dziesięciokrotność swojej wagi. Ze względu na swoje właściwości hydrofilowe są efektywnym uzupełnieniem diety sportowców. Jedną z zadziwiających możliwości nasion chia są właściwości hydrofilowe – nasiona są w stanie zaabsorbować wodę w proporcji ponad 12 do 1 (wagowo). Ta właściwość utrzymywania wody koloidalnej przedłuża okres uwadniania organizmu. Płyny i elektrolity zapewniają środowisko, które wspiera procesy życiowe każdej komórki. Stężenie elektrolitów, ich skład podlegają regulacji, aby zachować jak najbardziej stałość warunków środowiska [homeostaza]. Poprzez konsumpcję nasion chia nasz ustrój utrzymuje bardziej efektywną regulację w odniesieniu do absorpcji pożywek i utrzymania odpowiednich stężeń płynów ustrojowych. Ta efektywność pozwala na lepsze użycie płynów ustrojowych oraz utrzymania równowagi jonowej w organizmie.

Porcja 15 g nasion Chia zawiera:

- 107 mg wapnia
- 160 mg fosforu
- 2,4 mg żelaza
- 105 mg potasu
- 59 mg magnezu
- 0,5 mg cynku

Nasiona chia nie zawierają glutenu.

Zastosowanie w kuchni

Ze względu na swoje różnorodne właściwości, nasiona chia powinny znaleźć się w naszej codziennej diecie. Można je przyrządzać i spożywać na wiele sposobów w zależności od potrzeby i upodobań:

- jako dodatek do sałatek, owsianki, musli, ugotowanych kasz, ziemniaków, posypka do warzyw
- dodatek do koktajli
- zmielone nasiona chia można łączyć z mąką do wypieku ciast, chleba, naleśników
- do puddingów, sosów, zagęszczania zup
- można kiełkować.

Nasiona chia w połączeniu z wodą tworzą żel (podobnie jak siemię lniane). Spożywane w takiej postaci zapobiegają zbyt szybkiemu wchłanianiu węglowodanów (co jest ważne dla osób z cukrzycą)

PROSIMY NIE ŁĄCZYĆ W JEDNYM ZAMÓWIENIU INNYCH PRODUKTÓW, Z PO ZA KATEGORII " ZIOŁA SYPKIE" W JEDNYM ZAMÓWIENIU"

Produkt posiada dodatkowe opcje:

wg Wagi: 200g , 500g