

Link do produktu: <https://www.zielarniawarminska.pl/nasiona-chia-szalwia-hiszpanska-250g-p-1823.html>



NASIONA CHIA (SZALWIA HISZPAŃSKA)- 250g

Cena

11,00 zł

Opis produktu

Masa netto: 250 g

Charakterystyka:

Nasiona szalwii hiszpańskiej, znane też pod nazwą chia, pochodzą z meksyku i Gwatemali. Znane są z wyjątkowych wartości odżywczych i zdrowotnych. To jeden z tzw. superfoods. Po namoczeniu w wodzie pęcznieją i mięknią.

Nasiona chia są najcenniejszym, zaraz po otrębach pszennych, źródłem błonnika, który **usprawnia pracę układu pokarmowego**, wspomaga proces trawienia i pobudza perystaltykę jelit. Błonnik reguluje rytm wypróżnień, przeciwdziałając zaparciom, a także **wspomaga rozwój fizjologicznej flory bakteryjnej**. Ponadto **zmniejsza ryzyko rozwoju raka jelita grubego**.

Dieta bogata w błonnik pomaga zapobiec wielu chorobom cywilizacyjnym, m.in. cukrzycy. Spożywanie nasion chia może pomóc także diabetykom. Badania opublikowane w 2009 roku w "British Journal of Nutrition" wskazują, że nasiona chia pomagają normalizować oporność na insulinę u szczurów z cukrzycą, przy jednoczesnym zmniejszeniu zawartości tłuszczu i cholesterolu we krwi.

Nasiona chia zawierają więcej **kwasów omega-3** niż łosoś atlantycki. Są także bardziej **bogate w wapń** niż mleko oraz zawierają więcej **żelaza** niż szpinak.

Kwasy omega-3 wspomagają pracę mózgu, ułatwiają one uczenie się, poprawiają pamięć i koncentrację. Ponadto wspomagają układ nerwowy - uspokajają, a nawet mogą pomóc złagodzić objawy depresji.

U osób starszych nasiona chia mogą **zapobiec rozwojowi** demencji (m.in. chorobie Alzheimera). Kwasy tłuszczowe omega-3 zawarte w nasionach chia wspomagają także funkcjonowanie wzroku, a u seniorów **zapobiegają rozwojowi zwyrodnienia plamki żółtej**.

Omega-3 zawarte w szalwii hiszpańskiej wpływają **pozytywnie także na układ sercowo-naczyniowy**. Razem z błonnikiem, którego również w nich nie brakuje, przyczyniają się do obniżenia poziomu "złego" cholesterolu LDL i trójglicerydów oraz do podwyższenia stężenia "dobrego" cholesterolu HDL.

Nasiona chia charakteryzują się dużą zawartością: **wysokiej jakości białka, błonnika, kwasów tłuszczowych, magnezu, fosforu, wapnia, potasu, sodu, cynku, przeciwutleniaczy oraz witamin z grupy B i E**. Korzystnie wpływają na pracę układu trawiennego, krwionośnego oraz krążenia.

Ponadto nasiona szalwii hiszpańskiej, według badań opublikowanych w piśmie "Nutrition Research", są **najbogatszym roślinnym źródłem kwasu ALA (alfa-linolenowego)**, który zmniejsza ryzyko rozwoju raka piersi.

Nasiona chia dobrze wpływają na urodę. **Znacznie opóźniają proces starzenia się skóry i poprawiają jej kondycję.**

Wpływają na **odchudzanie**, a wszystko dzięki dużej zawartości błonnika, który wpływa na lepszą przemianę materii oraz zapewnia uczucie sytości.

Nasiona chia są szczególnie **cenione przez wegetarian** ze względu na dużą zawartość białka.

Bezpieczne dla kobiet w ciąży.

Sposób przygotowania: Maksymalne dzienne spożycie nie powinno przekroczyć 15 g (ok. 3 łyżeczki). Można nimi

posypywać sałatki czy dodawać do deserów. Spożywając nasiona chia należy pić 2 litry wody dziennie.

Najlepsze efekty otrzymamy spożywając pianko-galaretkę, którą sporządza się w stosunku 9:1. Na 9 części wody dajemy 1 część nasion. Pianko-galaretkę możemy przechowywać w lodówce, jednak najpożywniejsza jest gdy jest świeża.

Można ją dodawać do jogurtów, owsianek, dżemów w stosunku pół na pół. Otrzymamy wówczas danie o łagodnej teksturze.

Pianka jest naturalnym emulgatorem, można ją dodawać do dań zamiast tłuszczu, wtedy najlepiej ją wykonać w stosunku 8:1

Warunki przechowywania:

Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu, chronić przed dziećmi.