Dane aktualne na dzień: 05-05-2024 03:03

Link do produktu: http://www.czteryporyroku.sklep.pl/nasiona-chia-naturamed-szalwia-hiszpanska-250-g-p-1632.html

Nasiona CHIA Naturamed Szałwia hiszpańska 250 g

Cena	**17,55 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**24 godziny**

Opis produktu

Właściwości nasion chia:

Nasiona chia świetnie nadają się dla sportowców ze względu na swoje właściwości hydrofilowe tzn. mogą one wchłaniać i zatrzymywać wodę. Mogą zatrzymywać dziesięciokrotność swojej wagi dzięki czemu wspaniale wspomagają nawilżanie organizmu. Badania wykazały również, że nasiona chia spowalniają rozkład węglowodanów na cukry proste. Uważa się, że nasiona te mogą być korzystne dla diabetyków, ponieważ spowalniają wchłanianie cukrów.

Nasiona chia są doskonałym źródłem kwasów omega -3, -6, antyoksydantów i błonnika.
Chia zwana również szałwią hiszpańską (łac. Salvia hispanica) - rodzaj: szałwia, rodzina: jasnotowate, pochodzi z Doliny Meksyku. Prawdopodobnie jest to najbardziej odżywczy pokarm występujący w przyrodzie.

Szałwia hiszpańska stanowiła podstawę żywności plemion Azteków oraz Majów ze względu na swoje właściwości energetyczne oraz wytrzymałość. Roślina ta była uprawiana przez Azteków jako jeden z pięciu najważniejszych pokarmów. Po przybyciu Hiszpanów do Meksyku, chia prawie wyginęła z przyczyn religijnych oraz kulturowych.

Obecnie jest ona znowu uprawiana na szeroką skalę stanowiąc najbogatsze źródło kwasów omega-3. Ponadto, ta bezglutenowa i wolna od składników modyfikowanych genetycznie roślina zawiera również białko, błonnik rozpuszczalny i nierozpuszczalny, antyoksydanty oraz imponującą listę witamin i minerałów. Olej z nasion chia zawiera 30% kwasów omega-3 oraz 40% kwasów omega-6. Zakłada się, że jest to optymalna równowaga egzogennych kwasów tłuszczowych, które są uznawane za konieczne dla zdrowego ciała i umysłu.

Nasiona chia w połączeniu z woda tworzą żel (podobnie jak siemię lniane).
Żel ten w układzie pokarmowym pomaga zapobiegać zbyt szybkiemu wchłanianiu niektórych węglowodanów. Nasiona te mogą również pomóc tym, którzy chcą schudnąć poprzez powodowanie uczucia sytości oraz zmniejszenie uczucia głodu między posiłkami.

Nasion chia nie trzeba mielić, gdyż są stosunkowo łatwo trawione po dokładnym pogryzieniu. Można również zmielić nasiona chia w młynku do kawy i dodawać do sałatek lub podawać z owocami.

Sk?adniki od?ywcze	w 100g	w porcji 10g	% GDA* w 10g
Kalorie	524 kcal (2194 kJ)	52,4 kcal	--
T?uszcz	31,4 g	3,1 g	--
Kwasy omega-6	5,9 g	0,6 g	--
Kwasy omega-3	20,4 g	2,0 g	--
W?glowodany	37,5 g	3,8 g	--
B?onnik pokarmowy	33,7 g	3,4 g	--
Cholesterol	0,0 g	0,0 g	--
Bia?ko	21,2 g	2,1 g	--
Witamina B3	11,2 mg	1,1 mg	6,20
Witamina E	29,1 mg	2,9 mg	29,10
Wap?	500,0 mg	50,0 mg	6,25
?elazo	6,5 mg	0,7 mg	5,0
Magnez	290,0 mg	29,0 mg	9,67
Fosfor	535,0 mg	53,5 mg	6,69

Sposób użycia nasion chia:
1 raz dziennie dodawać 1 - 3 łyżeczki wymieszać z ulubioną potrawą lub jako samodzielne danie na bazie wody z miodem albo mleczkiem kokosowym. Można podawać z nasionami i różnymi owocami tworząc desery.