

## Seminte de chia 1 gr SANO VITA



Consumate crude sau prajite, intregi sau macinate, in amestecuri de salate, cu cereale si cu lapte sau cu sucuri naturale, aceste seminte sunt o sursa excelenta de fibre, sunt bogate in proteine, bogate in acizi grasi esentiali Omega-3 și Omega-6, antioxidanti, aminoacizi, vitamine si minerale. Au proprietăți ce previn imbatranirea precoce, inhiba apetitul, iar o lingura de seminte asigura energia unei persoane pe durata intregii zile. Consumate zilnic, sunt utile diabeticilor, avand un indice glicemic scăzut, dar și atletilor, pentru rezistenta si hidratare.

Denumite cu un cuvânt ce în stravechea limba mayasa însemna *forta, vigoare*, semintele de chia au caracteristici care le fac să își merite pe deplin reputația de superaliment. Mici, dar uimitor de puternice, aceste seminte negre credem că și-au câștigat renumele în mod binemeritat, dacă ne gândim numai la importantul ajutor pe care îl dau sănătății inimii sau reglării greutății corporale.

Beneficiile surprinzătoare însă nu se opresc aici și ne propunem să le decoperim pe toate împreună, în rândurile care urmează. Vom afla împreună în continuare totul despre semintele de chia: în ce fel ne sprijină în dobândirea unui stil de viață sănătos, de ce merita pe deplin să le includem în alimentație și cum o putem face, în așa fel încât să profităm pe deplin de proprietățile lor, vom vedea în ce constă cura de slăbire cu seminte de chia și în ce preparate să le folosești pentru a-ți încanta invitații.

## Seminte de Chia: Informatii Generale

Semintele de chia sunt mici, gri-negre sau bej la culoare (există 2 soiuri cunoscute, de aici diferențele de culoare), ovale și plate și provin dintr-o plantă, *Salvia hispanica*, din familia mentei, extrem de comună în unele părți ale Europei Centrale și Americii de Sud, în special Mexic și Guatemala, unde solul uscat este propice cultivării.

Originea lor este straveche, așa cum arată și originea cuvântului, de care am vorbit mai devreme, ele fiind un aliment de bază pentru popoarele antice aztece și mayase. Gustul semintelor de chia este destul de puțin pronunțat, asemănător nucilor sau alunelor și, spre deosebire de semintele de in, acestea pot fi consumate și întregi, fără a mai fi necesară pisarea înainte de consum. Tot spre deosebire de semintele de in, este important de știut că nu rancezesc.

Vechii indieni le foloseau ca medicament atunci când bandajau ranile, datorită proprietăților dezinfectante, anti-inflamatoare, dar și cicatrizante. Tot de la vechii indieni știm și despre capacitatea semintelor de chia de îndepărtare a infecțiilor oculare prin simpla plasare a câte unei seminte în fiecare ochi. Interesant, nu este așa? S-ar părea că strămoșii noștri știau mai multe decât noi despre ce înseamnă stil de viață sănătos și foloseau din plin medicina alternativă.

Despre cultivarea semintelor de chia nu se cunoaște foarte mult la noi în țară, dar subiectul și problemele întâlnite sunt dezbătute intens mai ales pe forumurile din Statele Unite. Acest lucru se

intampla din doua motive:

1. Cultivarea semintelor de chia este relativ recenta la noi in tara, abia de curand a debutat, cand, datorita cererii magazinelor de profil, cultivatorii romani au decis sa aprovizioneze ei insisi si sa scada importurile care duceau la cresterea pretului acestui aliment.
2. Semintele de chia au nevoie de un climat special (caldura si umiditate in exterior, dar uscaciune a solului), iar recoltarea lor este un procedeu migalos, daca vrem sa beneficiem la maxim de productia obtinuta.

Semintele de chia se cultiva, cum spuneam, usor, dat fiind ca nu trebuie semanate adanc, iar planta creste inata de pana la 1.75 metri si face niste flori albastre-movulii. Au nevoie insa de un sol destul de uscat, intrucat, de la prea multa umezeala, putrezesc. Odata crescuta planta si ajunsa la maturitate, semintele se obtin destul de migalos, prin scuturarea sau frecarea intre palme a florilor culese si lasate la uscat in prelabil.

Din cauza faptului ca nu in orice zona pot fi cultivate, vom gasi pentru semintele de chia un pret mai mare decat la cele de in, de exemplu. Cei care vor sa stie unde se gasesc semintele de chia, le pot cauta in magazinele specializate in produse naturiste sau plafar.

## Proprietatile semintelor de chia

Ce contin semintele de chia?

Avand in vedere marimea lor, semintele de chia sunt considerate cele mai nutritive alimente existente, in acest moment, pe pamant. Continutul semintelor de chia ne determina sa le consideram niste adevarate pastile de sanatate pura. Vorbim despre urmatoarele beneficii pentru sanatatea ta:

- Datorita continutului ridicat de acizi grasi omega3 si 6 - consumul de chia joaca un rol important in functionarea creierului, dezvoltarea normala a organismului si in reducerea riscului aparitiei bolilor de inima si cardiovasculare.
- Chia sunt pline de antioxidanti - quercetina, kaempferol, acid cafeic si acid clorogenic, care impiedica deteriorarea celulelor
- Calciu - esential pentru sanatatea oaselor, pentru muschi și nervi.
- Mangan - elementul care joaca un important rol anti-imbatranire, este implicat in activarea enzimelor și a vitaminelor, in sinteza de colesterol, proteine, carbohidrati si normalizarea productiei de hormoni.
- Fosfor - compusul structural al dintilor, oaselor si al celulelor, cel care sprijina sistemul imunitar
- Seleniu - un alt antioxidant natural in continut ridicat care, actionand impreuna cu vitamina E, protejeaza impotriva daunelor provocate de radicalii liberi
- Fier - chia au un continut bogat in fier, compus esential pentru formarea hemoglobinei
- Magneziu - semintele de chia sunt bogate in magneziu, element care joaca un rol important in dezvoltarea musculaturii, in functionarea sistemului nervos, de asemenea regleaza echilibrul de apa si sare.

Dupa ce v-am prezentat informatiile nutritionale, pentru a fi convinsi pe deplin de toate aceste beneficii uimitoare si a vedea mai exact de ce sunt considerate cele mai bune seminte pentru organism, haideti sa vedem si cateva cifre care in mod sigur va vor uimi!

Semintele de chia contin:

- de 5 ori mai mult calciu decat laptele.
- de 3 ori mai multi antioxidanti decat afinele.
- de 3 ori mai mult fier decat spanacul.

- de 3 ori mai multe fibre decat graul, ovazul sau orice alt tip de cereale
- de 2 ori mai mult potasiu decat bananele.
- mai mult Omega 3 decat somonul.

Cate calorii contin semintele de chia?

In cazul in care consumi seminte de chia (indiferent ca vorbim despre seminte de chia neagra sau [seminte chia alba](#)) trebui sa stii ca nu au multe calorii, in schimb dau senzatia de satietate, de aceea sunt recomandate in dietele de slabit, consumate simple, cu apa sau in sucuri de fructe sau iaurt.

100 de grame de seminte de chia contin:

- 490 de calorii
- 16.5 g proteine
- 42 g carbohidrati
- 30.7 g grasimi (din care majoritatea nesaturate, grasimi *bune*)
- 34 g fibre

## **Beneficiile consumului de chia**

### **Semintele de chia ajuta la slabit**

Expertii sunt de parere ca semintele de chia pot sa te ajute sa slabesti, deci sprijina scaderea in greutate. Fibrele pe care acestea le contin absorb cantitati mari de apa si se extind in stomac, ducand la micșorarea senzatiei de foame, iar proteinele din compozitie ne ajuta digestia si ne reduc apetitul. Este cam ceea ce isi doreste orice persoana aflata la dieta: sa nu mai sufere de foame si sa se sature, consumand, in acelasi timp, calorii putine.

Totusi, o dieta la care se consuma seminte de chia, chiar daca aduce beneficii starii de sanatate a organismului, nu va avea rezultate miraculoase pe termen scurt si nici macar pe termen lung, daca nu este insotita de miscare si schimbari in alimentatia generala.

### **Semintele de chia sunt o sursa de energie**

Insusi numele lor ne indica faptul ca semintele de chia ofera energie, dar s-au facut si studii in sensul dovedirii acestui lucru, ca sa nu ramana numai in ciclul povesti de viata: sportivii care au mancat, inainte de antrenament, seminte de chia, au obtinut aceleasi performante cu cei care au consumat o bautura energizanta. Asta inseamna ca putem inlocui produsele energizate din comert cu un aliment sanatos si, mai ales, natural, obtinand exact aceleasi beneficii.

Faptul ca semintele de chia sunt izvor de energie pledeaza serios in favoarea unui mic dejun in prepararea caruia sa le folosim, asigurandu-ne astfel un excelent start pentru indeplinirea sarcinilor zilnice. Le putem combina cu [lapte de soia](#), cu [lapte de cocos](#) sau cu orice alt lapte vegetal.

### **Semintele de chia pot fi consumate intr-o multitudine de preparate**

Gustul semintelor de chia este neutru, ceea ce le face potrivite pentru asocierea cu o multime de preparate, de la budinca cu seminte de chia, salata de icre si multe altele. Aceste preparate poti fi fel principal, aperitiv, gustare sau mic dejun, ceea ce face din semintele de chia un aliment complex, plin de beneficii si extrem de usor de integrat in alimentatia zilnica.

## **Semintele de chia ajuta la detoxifierea organismului**

Datorita compozitiei lor bogate in fibre, mai mari decat in orice cereala, poti folosi semintele de chia in gustari care imbunatatesc tranzitul intestinal si ajuta la eliminarea rezidurilor. Ele iti furnizeaza nutrientii si vitaminele de care ai nevoie si, in acelasi timp, actioneaza ca un detoxifiant natural, previn aparitia constipatiei si elimina toate substantele nocive din corp. Cu totii stim ca o digestie buna este sanatate curata!

Lasati la macerat o noapte intr-un pahar cu apa, la temperatura camerei, o lingura de seminte de chia. Gelul rezultat la contactul cu apa a semintelor de chia se bea dimineata, pe stomacul gol, in loc de mic dejun.

## **Semintele de chia mentin oasele sanatoase**

Acest lucru se inampla datorita compozitiei lor bogate in nutrienti importanti: calciu (mai mult chiar decat in produsele lactate, asa cum am vazut anterior) si fosfor, care este compusul structural al dintilor, oaselor si al celulelor.

## **Semintele de chia protejeaza organismul de factorii nocivi din mediul inconjurator**

Semintele de chia contin seleniu, un antioxidant natural care, actionand impreuna cu vitamina E, protejeaza impotriva daunelor provocate de radicalii liberi.

## **Semintele de chia sustin formarea masei musculare**

Intrebari frecvente despre semintele de chia am primit si de la sportivi: datorita proteinelor din compozitie, semintele de chia te ajuta in formarea masei musculare intr-un mod mult mai sanatos decat diferitele suplimente existente pe piata. In plus, asa cum spuneam, reprezinta o excelenta sursa de energie, asa incat poti sa uiti de bauturile energizate inainte de antrenament. O sa vezi ca nu vei mai avea nevoie de ele!

## **Semintele de chia te sprijina in lupta cu diabetul**

Un studiu facut asupra a 20 de pacienti bolnavi de diabet de tip 2 care au primit cate 37 de grame de chia timp de 12 saptamani arata ca atat tensiunea arteriale le-a scazut cu 3-6 mm/Hg, cat si indicatorul de inflamatie cu 40%.

## **Cum se consuma corect semintele de chia**

Exista multiple modalitati de a introduce semintele de chia in alimentatia zilnica, de la consumul acestora crude, in salate sau iaurturi, in fresh-uri sau mixuri de fructe sau in retete complexe. Vom vedea imediat si cateva dintre recomandarile noastre, dar inainte de acestea, trebuie facuta o precizare extrem de importanta pentru sanatate, in asa fel incat o cat mai mare parte de beneficii dovedite sa poate fi vizibile si in alimentatia ta: semintele de chia se comporta ca niste bureti in miniatura, adica au capacitatea de a absorbi o imensa cantitate de lichid, pana la de 12 ori propria lor greutate, in mai putin de 10 minute. Asadar, daca sunt consumate simple, este recomandat sa fie insotite de un pahar mare de apa sau sa fie lasate la inmuiat in lichid in prealabil, pentru a evita deshidratarea organismului sau sentimentul de sete dupa consum.

Care este cantitatea recomandata de seminte de chia?

Pentru ca profita pe deplin de beneficiile acestui superaliment, este important sa stim cu exactitate cate cate seminte de chia se mananca pe zi. Doza zilnica maxima recomandata pentru un adult este

de 40 de grame, dar nu neaparat in doza unica, ci in doua portii. Pentru copii, aceasta doza se reduce la jumatate.

## **Semintele de chia: Contraindicatii si efecte negative**

Sunt foarte putine contraindicatiile semintelor de chia, atunci cand acestea sunt consumate corect, adica in cantitate maxima de 40 de grame pe zi si insotite de o cantitate suficienta de apa incat sa nu deshidrateze si sa nu dauneze in nici un fel sistemului digestiv.

Totusi, in cazuri izolate, s-a constatat ca pot provoca alergii, nu sunt recomandate persoanelor care se pregatesc pentru operatii, pot sa interactioneze cu aspirina. Avand in vedere capacitatea lor de scaderea tensiunii arteriale, nu sunt indicate persoanelor hipotensive.

Nu exista studii efectuate care sa evidentieze efectele asupra femeilor gravide sau care alapteaza, asadar se recomanda ca in aceste situatii consumul de seminte de chia sa fie oprit, pentru siguranta sau sa fie consultat un medic specialist.

In cazul consumului regulat, pentru a evita supradozarea, nu sunt indicate si suplimentele nutritive ce contin vitamina B17, pentru ca semintele de chia contin ele insele un important complex de vitamina B.

## **Cum pregatim semintele de chia: Retete**

Dupa ce am vorbit pe larg despre proprietati si beneficii, haideti sa vedem cateva lucruri despre pregatirea acestor seminte umitoare. Asa cum spuneam, semintele de chia pot fi consumate simple, insotite de un pahar cu apa, inmuiate in iaurt sau in fresh de fructe. Interesanta ar fi insa integrarea lor in dieta zilnica prin folosirea in preparate cu seminte de chia usor de facut de orice gospodina, savuroase si, mai ales, extraordinar de sanatoase. Deoarece au proprietatea de a absorbi apa si grasimile, pot fi folosite pentru a ingrosa sosurile, ori pot inlocui oul in retete simple.

Exista chiar retete cu seminte de chia pentru copii, in asa fel incat sa ii obisnuim, inca de mici, cu o alimentatie sanatoasa, pe care, ulterior, datorita puterii exemplului, o vor pastra intreaga viata.

## **Salata de "icre" din seminte de chia**

Pentru ca am primit de la cititorii nostri intrebari frecvente legate de retetele cu chia, va prezentam pe scurt cateva. Iata, de exemplu, o alternativa naturala si sanatoasa la salata clasica din icre de peste, care in mod cert va ajunge indragita de toti membrii familiei de la prima inghitura. Veti pregati aceasta reteta usor, in numai cateva minute, dar efectul va fi senzational.

### **Ingrediente Salata de icre din seminte de chia**

- 75 g semințe de chia
- 100 ml apa
- sare dupa gust
- zeama de la o jumatate de lamaie
- 1 ceapa mica
- 75 ml ulei
- Optional: 1 lingura de smantana vegetala

### **Cum se prepara Salata de icre din seminte de chia?**

- Vom amesteca intr-un castron semintele de chia si apa timp de cel putin 2-3 minute, pana obtinem o crema gelatinoasa.

- Adaugam sarea și zeama de lamaie, apoi smantana (daca se folosește), dar nu rece din frigider, ci la temperatura camerei.
- Se taie ceapa foarte marunt si se amesteca cu preparatul.
- Se incorporeaza si uleiul, turnandu-l treptat si mestecand continuu, ca si atunci cand faci o maioneza.
- Se lasa cel putin 30 de minute la frigider dupa preparare.
- Salata se poate orna cu frunze de patrunjel proaspat sau cu feliute subtiri de lamiae.

### **Cum se consuma Salata de icre din seminte de chia?**

Preparatul astfel pregatit poate fi intins pe felii de paine, ca un delicios aperitiv sau o gustare savuroasa si usoara. In cazul in care se doreste evitarea acumularii de kilograme, se poate servi salata de icre din seminte de chia pe felii de ardei, rondela de castravete sau bucati de andive proaspete, tartinele vor fi chiar si mai gustoase si sanatoase.

### **Budinca din seminte de chia**

**Budinca din seminte de chia** este, de asemenea, usor de preparat si se poate servi atat la micul dejun, asigurand doza de energie pentru inceputul de zi, cat si ca o gustare satioasa.

Ingrediente:

- 30 de grame de semințe de chia
- 200 ml de lapte de migdale sau lapte de orez
- 1 lingurita de miere
- 1 pumn de zmeură, afine, capșuni sau alte fructe proaspete taiate cubulete
- 1 lingura zeama de lamaie

### **Mod de preparare Budinca din seminte de chia**

- Intr-un pahar sau vas de sticla se pun semintele de chia si se amesteca cu laptele vegetal. Vasul de sticla are si un efect decorativ, si unul practic. Pe cel practic il vei constata in momentul in care va trebui sa verifici daca preparatul este complet omogenizat, in timp ce amesteci. Cel decorativ va fi evident la final: budinca are un aspect senzational si e pacat ca persoana care o consuma sa nu se bucure si de efectul vizual, nu doar de cel al gustului.
- Se adauga mierea (ea aduce un plus de dulceata, dar poate sa si lipseasca in conditiile in care doriti o budinca mai dietetica, dat fiind ca laptele de migdale sau de orez are savoarea sa proprie)
- Se amesteca in mod continuu timp de cateva minute.
- Vei vedea ca semintele de chia, dat fiind ca sunt usoare, au tendinta de a iesi la suprafata, asa incat trebuie sa nu incetezi amestecarea pana cand incepe sa se formeze gelul si semintele sunt distribuite in compozitie in mod uniform. Poti folosi chiar si un tel in loc de lingura, pentru a usura efortul de omogenizare.
- Cand simti ca preparatul incepe sa se intareasca, mai mesteca inca un minut si apoi lasa timp de o ora budinca sa se odihneasca si sa se intareasca.
- Pe timp de vara, chiar poti pune borcanul la frigider.
- Inainte de a o servi, amesteca toate cubuletele de fructe cu sucul de lamie si presara-le deasupra.

O varianta a acestui tip de budinca este servirea ei in straturi alternative, unul de budinca, unul de fructe. Pentru acesta situatie este necesar ca fructele sa fie taiate bucati foarte mici si cantitatile de mai sus sa fie dublate.

Pofta buna!