

Chia: conheça esta poderosa semente

<https://sem lactose.com/index.php/2012/06/05/chia-conheca-esta-poderosa-semente/>

Atualizado em: julho 24, 2015

A semente de chia, também conhecida como Sálvia-hispânica, tem sido considerada um dos alimentos mais poderosos, funcionais e nutricionais do momento. É originária do México e foi muito consumida por civilizações antigas, principalmente por quem precisava de força e resistência física. Para os intolerantes à lactose e alérgicos ao leite, ela funciona como um ótimo suplemento de cálcio.

A chia é uma boa fonte de vitaminas A e B, magnésio, manganês, fibras, ômega 3, cálcio, fósforo, potássio, zinco e cobre. Além disso, ela é rica em proteína, contendo em média, de 19 a 23% em 100g do alimento. A fibra presente nestas sementes consegue absorver mais de 12 vezes o seu peso em água. Com isso, é possível prolongar a hidratação e retenção de eletrólitos do corpo, especialmente durante grandes esforços.

Quando ingeridas, as sementes de chia formam uma capa de gel produzindo uma barreira física que divide as enzimas digestivas dos carboidratos, fazendo uma lenta conversão de carboidratos em açúcar, a qual pode ser útil na prevenção e controle do diabetes. Além disso, a chia proporciona uma digestão lenta e reduz o apetite por indução de uma saciedade precoce, auxiliando na perda de peso. Também atua no intestino reduzindo o potencial intoxicante de substâncias pró-carcinogênicas. Devido à sua riqueza nutricional e o fato de saciar facilmente, as sementes de chia são muito úteis para atletas ou para quem procura um aporte extra de energia.

Ômega 3

Mais de 80% da composição de gorduras da chia são poliinsaturadas (chamadas de “gorduras boas”) e a maior concentração está no ácido graxo essencial Ômega 3 (w-3), conhecido como Ácido Alfa-linolênico (ALA). O conhecido Ômega 3 é essencial para o nosso organismo, e como não é produzido pelo corpo humano, ele deve ser obtido através da alimentação. O Ômega 3 tem se revelado inibidor do metabolismo das substâncias inflamatórias. Dessa forma, ele é indicado na redução do colesterol, triglicérides e da pressão arterial; na prevenção de doenças cardiovasculares e alergias; na Síndrome do Olho Seco; sintomas da menopausa; nas doenças articulares e inflamatórias; na TPM (Tensão Pré- Menstrual); na hiperatividade e autismo; depressão, na gestação, entre outras doenças e situações clínicas afetadas pela deficiência destes ácidos graxos. Essas poderosas sementes são consideradas uma ótima opção para pessoas que apresentam alergia a peixes e têm dificuldades de encontrar fontes de ômega 3. Além disso, a chia também é isenta de glúten e pode ser consumida por celíacos.

Cálcio e Magnésio

O cálcio é um mineral de extrema importância para o organismo, sobretudo para a mineralização óssea. Sua ingestão inadequada pode reduzir a densidade óssea e conseqüentemente gerar o desenvolvimento de osteoporose. O magnésio também tem um papel fundamental na saúde óssea, pois além de regular a atividade celular e a ação hormonal, é importante para a absorção de cálcio pelo organismo. A semente de chia é considerada uma excelente opção para os intolerantes à lactose ou que possuem alergia ao leite de vaca, já que ela contém em sua composição 5 vezes mais cálcio que o leite de vaca e 12 vezes mais magnésio que a banana (em 100g do produto).

Consumo diário

A semente de chia é considerada um suplemento dietético pelo FDA (Food and Drug Administration) – órgão

governamental americano que faz o controle dos alimentos no país – e classifica a semente como um alimento saudável. A chia pode ser encontrada de três formas: in natura (grãos), óleo e farinha. Sugere-se de 1 a 2 colheres de sopa por dia para obter seus benefícios, 30 minutos antes de duas das suas principais refeições diárias (café da manhã, almoço ou jantar). A mesma poderá ser utilizada pura, com frutas, sucos, iogurtes, vitaminas, salada de frutas, sopas ou então, como óleo na cocção dos alimentos. Esse alimento pode ser visto como um coadjuvante, mas não como o único responsável por um bom estado de saúde. Este depende de vários fatores, como dieta equilibrada e hábitos saudáveis, incluindo a prática de exercício físico. Use sua criatividade e inclua receitas com semente de chia no seu dia a dia!

Sobre a autora

Bruna Di Chiara Passos

Nutricionista graduada pela Universidade Paulista (UNIP) de São José dos Campos/SP. Bruna realizou cursos de aperfeiçoamento em Nutrição aplicada à Medicina Estética, Dietas da Moda, Aproveitamento Integral dos Alimentos e Nutrição Materno Infantil. Colaboradora da Revista para Diabéticos (editora Online), reportagem sobre saúde do site IG Ciência e Saúde e UOL Ciência e Saúde, e colunista do Portal Educação. Atendimento em consultório particular para diversos tipos de objetivos e idades.

Este site usa cookies para oferecer uma melhor experiência aos visitantes. [Ok](#) [Política de Privacidade](#)