

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Felieton](#)

Chia - małe nasionko, dużo korzyści



Szałwia hiszpańska (*Salvia hispanica* L.)

pochodzi z Meksyku i znana była już w czasach Azteków. Pierwsze uprawy znajdowano na terenie Meksyku i datowano je na okres 2600-2000 roku p.n.e. Są również dowody, że roślina znana była wśród starożytnych Majów. W okresie tym chia była jedną z trzech najważniejszych dla człowieka roślin, wraz z kukurydzą i amarantusem. Często stanowiła podstawę pożywienia, a nawet walutę do opłacania kapłanów czy podatków. Jeden z pierwszych rysunków rośliny pochodzi z 1540 roku p.n.e i pojawił się w Kodeksie Mendozy, inny w Kodeksie Florentyńskim (1585 rok p.n.e.). Według Kodeksu Mendozy chia była uprawiana i i oddawano jej hołd w wielu miejscowościach azteckiego państwa. Do celów spożywczych nasiona prażono i mielono, a także spożywano po namoczeniu w wodzie jako napój. Nasiona chia uważane były za dobre źródło energii dlatego spożywali je szczególnie myśliwi i żołnierze. Olej wyciskany z nasion wykorzystywany był do produkcji farb, którymi rytualnie malowano ciała i obrazów religijnych, a także produkcji leków. Aztekowie dobrze pilnowali swojego cennego dobra i przez wiele wieków nie przedostało się ono w inne rejony świata.

Szałwia hiszpańska została „odkryta” ponownie w 1990 roku w Argentynie. Choć gospodarka regionu opierała się głównie na tytoniu i cukrze zaczęto szukać nowych źródeł dochodu. Szybko okazało się, że nasiona chii i olej z nich tłoczony są bardzo cenne i stały się elementem przemysłu spożywczego i kosmetycznego. Uprawa na większą skalę ruszyła w 1991 roku, odkryto również, że odmiana o białych nasionach zawiera najwięcej korzystnych dla zdrowia składników. Obecnie największe uprawy rośliny znajdują się w Australii, Peru, Meksyku, Boliwii, Ekwadorze i Argentynie.

Jest to gatunek roślin jednorocznych z rodziny jasnotowatych. Roślina osiąga wysokość do 1,5 metra, rozgałęzioną łodygę pokrywają szerokie liście, a kwiaty wyrastające na szczytach pędów mają kolor fioletowy. Owoce zawierają oleiste nasiona w kolorze brązowym, szarym, białym i czarnym w zależności od gatunku. Cykl wzrostu obejmuje ok. 150 dni, kwitnie końcem czerwca. Roślina wymaga odpowiedniej gleby, dobrego nawodnienia, jest jednak odporna na choroby i wiele szkodników. Uprawy szalwii są w większości ekologiczne, nie modyfikowane genetycznie, a same nasiona są antyalergiczne i nie zawierają glutenu dlatego mogą je spożywać osoby stosujące dietę wyłączającą ten składnik. Nasiona chia i napary z nich są chętnie stosowane przez sportowców jako napoje izotoniczne i dodające energii.

Co kryje się w nasionach

Porcja 28 g nasion chia dostarcza 11 g błonnika, 4 g białka i 9 g tłuszczów z czego 5 g to kwasy omega 3. Nasiona chia są bardzo dobrym źródłem białka (15-25%) wysokiej jakości- zawierają aż 91 ze 100 aminokwasów. Powinny znaleźć się w diecie osób które jedzą mało, lub nie jedzą wcale produktów zwierzęcych. Spożycie białka zmniejsza apetyt i częstotliwość obsesyjnego myślenia o jedzeniu o 60 %. Zmniejsza też ilość nocnych napadów głodu 50%. Pomaga to w leczeniu otyłości.

Nasiona chia charakteryzują się wysoką zawartością wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (ok.

25-35%). Szczególnie ważna jest wysoka zawartość kwasu α -linolenowego (ok. 64 g w 100 g produktu). Kwas ten stanowi roślinne źródło kwasów omega-3, niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Ziarna chia zawierają również szereg składników przeciwzapalnych, antynowotworowych i przeciwzakrzepowych, takich jak kwas cynamonowy, chlorogenowy i kofeinowy. Nasiona szalwii hiszpańskiej są dobrym źródłem antyoksydantów w diecie (flawonoidy mirycetyna, kwercetyna, kempferol). Eliminując wolne rodniki spowalniają procesy starzenia się i chronią przed wieloma chorobami. Kwasy omega-3 wspomagają pracę mózgu ułatwiając uczenie się, poprawiając pamięć i koncentrację. Polecane są szczególnie osobom uczącym się i wykonującym pracę umysłową. Wspomagają też układ nerwowy- działają uspokajająco i pomagają w utrzymaniu dobrego nastroju. Z kolei u osób starszych mogą zapobiec demencji, pogorszeniu wzroku i zwyrodnieniu plamki żółtej.

Ziarna chia znajdują zastosowanie w diecie osób otyłych. Prawie wszystkie węglowodany zwarte w nasionach to błonnik. Porcja 28 g zawiera 12 g węglowodanów, z czego aż 11 to właśnie błonnik. Nie jest on trawiony przez organizm jest jednak niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego (m.in. pomaga w zaparciach). Dodatkową zaletą jest fakt, że mimo oleistości nasiona chia są mało kaloryczne- porcja 29 gram to jedynie 137 kalorii.

Taka porcja odpowiadająca ok. 2 łyżkom stołowym zaspokaja 1/3 dziennego zapotrzebowania na minerały i witaminy. Nasiona zawierają m.in. mangan, żelazo, potas i magnez, cynk, witaminę A, C, B3, B1 i B2. Wysoka zawartość wapnia- 631 mg/100 g (dwa razy więcej niż w szklance mleka-240 mg/100 g) i fosforu pomaga w zachowaniu zdrowych zębów i kości, redukując ryzyko wystąpienia osteoporozy. Potas pozytywnie wpływa na układ krążenia, cynk poprawia stan cery i włosów.

Kontakt nasion z wodą powoduje ich pęcznienie i wydzielanie śluzu dlatego po spożyciu w przewodzie pokarmowym tworzy się żel. Daje on poczucie sytości i zapobiega przyjmowaniu dodatkowego pokarmu. Żel opóźnia też trawienie węglowodanów i przyczynia się do wyrównania glikemii i obniżenia poziomu cholesterolu LDL, dlatego są spożywane nasiona jest szczególnie polecane osobom z zaburzeniami gospodarki węglowodanowej. Zdolność do wchłaniania wody pozwala nasionom na nawet 10-krotne zwiększenie swojej wagi. Zjadając namoczone nasiona dostarczamy organizmowi więcej wody niezbędnej do wszystkich procesów życiowych i zapewnia odpowiednie nawilżenie tkanek.

Potwierdzono badaniami, że dodatek do pieczywa nasion chia w ilości 0,75- 25 g przyczynił się do obniżenia stężenia glukozy w surowicy krwi po posiłku i dawał uczucie sytości. Wśród pacjentów z cukrzycą typu II podawanie nasion chia w ilości 37 g dziennie przez 12 tygodni przyczyniło się do obniżenia ciśnienia tętniczego o 3-6 mm/Hg, obniżyło ryzyko zakrzepów krwi oraz odczyny zapalne. Badania opublikowane w 2009 roku w "British Journal of Nutrition" wykazały, że spożywanie nasion chia wpłynęło na obniżenie odporności na insulinę u szczurów z cukrzycą, przy jednoczesnym zmniejszeniu poziomu tłuszczu i cholesterolu we krwi.

Nasiona chia bardzo łatwo włączyć do swojej diety. Można spożywać je w formie nasion, zmielone, pić namoczone w wodzie, stosować jako dodatek do dań i wypieków, deserów, koktajli. Olej możemy dodawać do dań i sałatek, a także stosować zewnętrznie na skórę i włosy. Wykazuje działanie odżywcze i nawilżające, pomaga w leczeniu chorób skóry jak atopowe zapalenie skóry czy trądzik. Nasiona są trwałe- mogą być przechowywane nawet kilka lat, nie jełczeją w temperaturze pokojowej, można bez obaw przechowywać nawet zmielony proszek. Zalecane spożycie to 20 g (około 1,5 łyżki stołowej) nasion dwa razy dziennie.

Autor: Lidia Koperwas-Wojtanowska

Biografia:

·Pedersen S., Chia, wszystko co musisz wiedzieć o najbardziej odżywczej roślinie na świecie, wyd. Vivante, Białystok, 2016

·Ayerza R, Coates W. Chia: rediscovering a forgotten crop of the Aztecs. The University of Arizona Press, Tucson 2005.

·Mińkowski K, Grześkiewicz S, Jerzewska M et al. Charakterystyka składu chemicznego olejów roślinnych o wysokiej zawartości kwasów linolenowych. ŻYWNOSĆ. Nauka. Technologia. Jakość, 2010, 6 (73), 146 - 157

·Bojarowicz H, Woźniak B. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe oraz ich wpływ na skórę. Prob Hig Epidemiol 2008; 89(4): 471-475

·Muñoz LA, Cobos A, Diaz O et al. Chia seed (Salvia hispanica): an ancient grain and a new functional food. Food Rev Int 2013; 29(4): 394-408.

·Dąbrowski G., Skrajda M., nasiona szalwii Hiszpańskiej jako źródło składników wykazujących dobroczynne działanie na ludzki organizm, Katedra Przetwórstwa i Chemii Surowców Roślinnych Wydział Nauki o Żywności, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

·Nowak K., Majsterek S., Ciesielska N., Rola nasion szalwii hiszpańskiej (chia) w żywieniu pacjentów geriatrycznych, Department and Clinic of Geriatrics, Nicolaus Copernicus University Collegium Medicum, Bydgoszcz, Poland

·Karguewicz A., Marcinkowska E., Grzmisławski M., Ziarna chia jako wartościowy produkt racjonalnej diety- zastosowanie w profilaktyce chorób metabolicznych, Katedra i Klinika Chorób Wewnętrznych, Metabolicznych i Dietetyki, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, Pielęgniarstwo polskie, nr 1 (59), 2016

·Tarko T., Drzożdż I., Innowacyjne rozwiązania w technologii żywności i żywieniu człowieka, Polskie Towarzystwo technologów Żywności Oddział małopolski, Wydział Technologii żywności Uniwersytetu Rolniczego im. Hugona Kołłątaja w Krakowie

·<http://organeoblog.pl/nasiona-chia-lecznicza-moc-ukryta-w-malych-nasionkach/>

·<http://biotechnologia.pl/zdrowie-i-uroda/male-ziarenka-wielkie-dzialanie-nasiona-chia-jako-superzywnosc,16661>

·<http://articles.scaleme.pl/065378BF/24211/744x419/centercrop>

·<https://123zdrowie.pl/wp-content/uploads/2015/11/Nasiona-Chia.jpg>

<http://laboratoria.net/felieton/26684.html>

Informacje dnia: [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka](#)

Partnerzy