

זרעי צ'יה - מזון 8

זרעי צ'יה הם מקור טבעי מעולה לחלבון, סידן, זרחן, אבץ, ברזל, מגנזיום, נחושת, ויטמין B, אומגה 3, אומגה 6, סיבים תזונתיים ועוד חומרים מזינים רבים אחרים. זרעי צ'יה הם התוצרת של זן מסוים מצמח המרווה.

המרכיבים התזונתיים בהם זרעי הצ'יה עשירים:

אומגה 3 30 גרם של גרעיני צ'יה עשויים להכיל 5000 מיליגרם של אומגה 3, פי 8 מדג סלומון ויותר מכל צמח אחר הידוע לאדם).

פי 3 יותר ברזל מתרד ופי 15 יותר מגנזיום מברוקולי.

כמות הסידן שנקבל באכילת זרעי צ'יה גבוהה פי 6 בהשוואה לכמות הסידן הנמצאת בחלב.

זרעי צ'יה מכילים פי 3 יותר אנטי אוקסידנטים (אשר עוזרים להילחם בתופעות ההזדקנות של העור והגוף) מאוכמניות כחולות, יותר סיבים תזונתיים מגרעיני פשתן ויותר חלבונים מסויה.

זרעי צ'יה עשויים מ 20% חלבונים, אחוז גבוה יותר מכל גרעין דגנים אחר (שיבולת שועל: 16.9%, חיטה: 13.7%, תירס: 9.4% וכו.).

נוסף למרכיבים חיוניים אלה, זרעי צ'יה מכילים מעל 30% חומצות שומן חשובות לתזונת הגוף - חומצות השומן עוזרות לתפקוד יציב של מערכת מחזור החומרים, הן הקישוריות בין נוירונים במוח, ומסייעות בפעילות סדירה של המעי הגס, בלוטת התריס, שמירה על העור, חיזוק שורשי השיער וציפורניים בריאות

תזונה נכונה ושמירה על משקל תקין באמצעות אכילת זרעי צ'יה:

זרעי צ'יה שהושרו במים או נמצאים בקיבה מעל חצי שעה הופכים לג'ל סמיך אשר מאט את המעבר של פחמימות לסוכרים ובכך מייצב את רמת הסוכרים, חילוף החומרים, הפעילות המטאבולית והרצון הלא מאוזן לאוכל מתוק, שמן וריק מערכים תזונתיים, כמו כן הם מכילים כמויות גדולות של חומצות שומן המעודדות את חילוף החומרים

בגוף.

בנוסף לכך, זרעי צ'יה מסדירים את יציאות הגוף, התוצאה היא שמירה על חילוף חומרים בריא ונקיון סדיר מרעלים המצטברים בגוף.

התרומה לספורטאים בשילוב זרעי צ'יה בתפריט התזונה שלהם:

זרעי צ'יה קלי משקל, קל לשלב אותם בכל מזון והם מהווים מקור לאנרגיה וסיבולת לטווח ארוך. שילובם בתפריט התזונה מעולה לאצנים ולעוסקים בפעילות ספורטיבית מאומצת. זרעי צ'יה עוזרים לזירוז בניית השריר כתוצאה מריכוז גבוה של חומצות השומן הקימות בהם ומונעים התכווצויות שרירים כתוצאה מהרכב החלבונים בזרעים המהווה כ-20% מהרכב הגרעין. ניתן לפזר זרעי צ'יה בבקבוק המים לפני פעילות ספורטיבית והם יתנפחו ויסייעו לספיגת הנוזלים בגוף.

למי זרעי צ'יה מתאימים? אפשר להגיד שלכולם.

זרעי צ'יה לילדים ונוער - תוספת בריאה במיוחד ללא טעם או ריחות לוואי, מתאימה לפעילות ספורטיבית ולשילוב בתזונה מאוזנת. זרעי צ'יה למבוגרים – מסייעים הורדת לחץ דם, דילול הדם ותורמים לרמת הסידן, אומגה 3 והסיבים התזונתיים החיוניים לתזונה בגיל הבוגר.

שילוב זרעי צ'יה בתפריט היומי שלכם:

טעמם של זרעי צ'יה אינו מורגש וניתן לשלבו כמעט עם כל מאכל. ניתן לאכול זרעי צ'יה כפי שהם, או לערבב אותם בתבשילים, יוגורט וכדומה.
להשרות אותם במים (כך שיהפכו לג'ל) ולשלב אותם ברטבים, ריבות, דייסות, מיצים טבעיים ועוד.



ערכים תזונתיים ל-100 גר' זרעי צ'יה

אנרגיה: 330 קק"ל
'חלבון: 21 גר
'שומנים: 35 גר
'שומן טרנס: 0 גר
'אומגה 3: 21 גר
'אומגה 6: 6 גר
'כולסטרול: 0 גר
'פחמימות: 42 גר
'סיבים תזונתיים: 41 גר
'נתרן: 2 גר
סידן: 700 מ"ג
ברזל: 15 מ"ג
מגנזיום: 400 מ"ג
אשלגן: 700 מ"ג