

Семена богаты такими элементами, как магний, калий, кальций, цинк, фосфор. В них присутствуют витамины А, С, группы В.

Семена Chia содержат:

- В 6 раз больше кальция, чем в молоке.
- В 3 раза больше железа, чем в шпинате.
- В 2 раза больше калия, чем в бананах.
- В 15 раз больше магния, чем в брокколи.
- В 2 раза больше пищевых волокон, чем в отрубях.
- В 6 раз больше протеина, чем в фасоли.
- В 4 раза больше селена, чем в семенах льна.
- В 9 раз больше фосфора, чем в молоке

Полезные свойства

- Семена содержат большое количество жирных кислот, необходимых человеку для ежедневного рациона.
- Они улучшают работу сердца, снижают холестерин, уменьшают боли при артрите, снижают давление, регулируют сахар в крови.
- Жирные кислоты участвуют в двигательных, психических и нервных процессах.
- В семенах содержится огромное количество антиоксидантов, которые поддерживают здоровье и сохраняют молодость.
- Семена шалфея употребляют также для уменьшения веса.
- Семена Chia богаты микроэлементами, необходимыми для увеличения силы, энергии, улучшения мозговой деятельности, успокоения нервной системы, повышения выносливости.

Способ применения

Зерна заливают небольшим количеством любой жидкости на несколько минут. Масса в 12 раз увеличивается в размере. Можно для лучшего разбухания зерен оставлять замоченными на всю ночь.

В сыром виде семена добавляют в супы, каши, салаты, творог, выпечку, соусы, и другие блюда. Ростки пророщенных зерен полезно добавлять в салаты. Чтобы маленькие зернышки не застревали в зубах, их можно размолоть в порошок и также добавлять во все блюда.

Семена чиа для похудения

Семена шалфея содержат растворимые волокна, которые в жидкости увеличиваются в несколько раз, превращаясь в гель. Этот гель замедляет всасывание углеводов, запускается ускоренный процесс сжигания жировых отложений. Кроме этого зерна чиа богаты клетчаткой, которая при наличии воды начинает разбухать и заполняет желудок. В результате этого снижается аппетит, уменьшается чувство голода. Процесс похудения происходит без вреда для здоровья.

Благодаря семенам чиа происходит не только похудение, но и оздоровление всего организма:

- выводятся шлаки и токсины;
- замедляется процесс старения;
- усиливаются обменные процессы;
- появляются силы и энергия;
- укрепляется иммунная система.

Никаких строгих инструкций употребления зерен при похудении не существует. В день рекомендуется принимать в сыром виде одну - две чайные ложки зерен, запивая водой или добавлять их в любые блюда.

Семена чиа от запоров, для желудка, при панкреатите

Семена чиа рекомендуется употреблять людям, страдающим запорами. Благодаря большому количеству нерастворимых пищевых волокон, улучшается моторика кишечника и состояние микрофлоры. Получить максимальный результат при запорах возможно только при употреблении большого количества воды.

Семена чиа употребляют при панкреатите, проблемах с кишечником, они понижают кислотность в желудке, избавляют от изжоги. Для этого чайную ложку семян тщательно разжевывают и съедают, запивая водой.

Семена чиа при сахарном диабете

Клетчатка в составе семян помогает замедлить процесс усвоения углеводов. В результате снижается гликемия после еды, уменьшается секреция инсулина, которая напрямую зависит от сахара в крови. Таким образом, снижается [риск сахарного диабета](#)

Семена чиа при остеопорозе

Семена Чиа – настоящий источник кальция. Он необходим женщинам при менопаузе, детям для профилактики рахита, подросткам при интенсивном росте костей.

Семена чиа от отеков

Высокое содержание калия в семенах способствует избавлению от отеков.

Семена чиа при повышенном холестерине

Высокое содержание нерастворимых пищевых волокон в семенах не позволяет всасываться холестерину из кишечника в кровь. Это предотвращает развитие атеросклероза. Семена шалфея также улучшают деятельность головного мозга, сохраняют зрение, ясность ума.

Также, семена полезно принимать для профилактики гипертонии и онкологических заболеваний.

Семена чиа при беременности

Во время беременности полезно добавлять семена шалфея в рацион питания. По содержанию кальция они превосходят молочные продукты. Кальций нужен беременным для развития костной ткани младенца.

Также, витамины, минералы и жирные кислоты, входящие в состав, жизненно необходимы при беременности. Семена называют природным антибиотиком, они помогают предотвратить любое воспаление.

Для нормального развития плода и отличного самочувствия мамы рекомендуется принимать небольшое количество семян ежедневно. Прием семян во время кормления сделает молоко питательным и насыщенным.

Противопоказания

Семена чиа не являются медицинскими препаратами. Это полезная для здоровья добавка к пище, о чем говорят многочисленные положительные отзывы в интернете.

Тем не менее, учитывайте рекомендации специалистов. Семена чиа следует с осторожностью принимать:

- при повышенном метеоризме;
- при [аллергии](#) на кунжут и семена горчицы;
- при пониженном давлении;
- при плохой свертываемости крови;
- при запорах обязательно пить большое количество воды.

Если есть проблемы в организме, рекомендуется перед применением проконсультироваться у врача.