

Chia semínka, Salvia hispanica 250g



Chia semínka jsou spojována se sportovci a náročnými fyzickými i psychickými výkony. Obsahují totiž velké množství sacharidů, bílkovin (2x více než v jiných semenech), tuků a to zejména zdravých, kyseliny alfa linoleové a omega-3 mastné kys

~~85,00 Kč~~ **85,00 Kč**

Prodejní cena se slevou

CENA (S DPH): 85,00 Kč

Sleva

[Ask a question about this product](#)

Výrobce [Salvia Paradise](#)

Chiasemínka *Salvia hispanica* (šalvěj hispánská) známá pod názvem Chia, je bylina dorůstající do výšky jednoho metru s bílým nebo fialovým zbarvením květů. Chia je náročná na pěstování a její domovinou je Střední a Jižní Amerika, která ji poskytuje ideální klimatické podmínky. Rostlina chia je pěstována pro svoje semínka, jež mají kvalitní výživovou hodnotu.

Chia semínka jsou malé oválky cca 1mm velké s hnědými, šedými, černými a bílými skvrnkami. V dobách Aztéků patřily chia semínka k jedné ze čtyř hlavních potravin. Chia se konzumovala mletá na mouku, lisovaná na olej, ale i samotná jako příměs do různých pokrmů. Vynikající nutriční hodnoty chia semen, byly nezbytným zdrojem živin pro válečníky a jejich skvělou fyzickou kondici, stejně jako pro dlouhé náročné výpravy.

Chia semínka obsahují:

Také dnes jsou chia semínka spojována se sportovci a náročnými fyzickými i psychickými výkony. **Obsahují totiž velké množství sacharidů, bílkovin (2x více než v jiných semenech), tuků a to zejména zdravých, kyseliny alfa linoleové a omega-3 mastné kyseliny.** Ty tvoří až 60% z celkového obsahu tuku v chia obsažených. Omega-3 mastné kyseliny snižují hladinu cholesterolu v krvi a jsou známé pro své pozitivní účinky na kardiovaskulární systém. Dále chia semínka obsahují množství vlákniny, dvojnásobné množství draslíku než je obsaženo v banánech a pětinašobné množství vápníku než je v mléce, sodík, železo, zinek, fosfor, magnesium, vitamin A, thiamin, riboflavin, niacin, kyselinu listovou, vitamin C, vitamin E, mangan.

Použití:

Nejen pro velké množství proteinů, které napomáhají regeneraci tkání, jsou chia semínka užívána sportovci. Vyhledávané jsou i pro svoje skvělé hydrofilní vlastnosti. Váží na sebe velké množství vody, díky čemuž dokáží zvětšit svůj objem až dvanáctkrát. Navázáním vody na chia semínka vznikne gel (v poměru 1 díl semínek na 9 dílů vody), díky němuž je tělo velmi dobře hydratováno zevnitř a připraveno na náročné sportovní výkony. Díky těmto schopnostem se chia semínkům někdy přezdívá semínka běžců. Schopnost několikanásobně zvětšit svůj objem, lze také využít při různých dietách. Objem a zároveň vysoký podíl vlákniny přináší kýžený pocit sytosti. Chia semínka se mohou stát žádoucí součástí jídelníčku celiaků neboli lidí, kteří musí dodržovat bezlepkovou dietu. Chia semínka totiž neobsahují žádný lepek. Také lidé s diabetes ocení vlastnost snižovat hladinu cukru v krvi. Nasátím vody, se z drobných chia semínek utvoří jemný gel, který v žaludku tvoří bariéru jež zpomaluje procesy trávicích enzymů. Prodlužují přeměnu sacharidů na jednoduché cukry, čímž zabraňují náhlým výkyvům hladiny cukru v krvi. Pomalejší přeměnou stabilizují hladinu cukru v krvi. Látky obsažené v chia semínkách působí na zpevnění a pružnost vlasů či nehtů. Žádaný účinek bude mít pro lidi, kteří mají problémy s pokožkou, lámavostí nehtů a vlasů. Pro velký obsah vápníku je vhodným doplňkem stravy pro děti, jež ho potřebují k růstu, těhotné nebo např. ženy po třicítce u kterých dochází k úbytku vápníku v těle, jehož důsledkem je řídnutí kostí. Výborné nutriční hodnoty chia semen využijí především starší lidé, sportovci, lidé při zdravém hubnutí nebo například vegetariáni a vegani k doplnění své stravy. Konzumovat ho mohou všichni kdo mají rádi zdravou výživu a chtějí dopřát svému tělu kvalitní potravinu.

Denní dávkování: Pro dostatečné využití živin, je doporučené denní dávkování 2 lžičce (25g) denně. Před náročným fyzickým výkonem je možné denní dávku navýšit.

Varování: Chia semínka nejsou vhodná pro lidi s nízkým krevním tlakem (ještě více ho snižují) a lidi užívající léky na ředění krve.
