



СЕМЕНА ЧІЯ (SALVIA HISPANICA) 200 ГРАММ

SKU: 0049

Цена: 118 грн

Способствуют повышению физической выносливости и улучшению общего состояния организма. Содержат жирные кислоты Омега 6 и 3, минералы, клетчатку, витамины и белок. Снижают холестерин и давление. Являются природным антибиотиком и иммунопротектором. Обладают довольно приятным ореховым вкусом, благодаря чему прекрасно дополняют разнообразные блюда: соусы, йогурты, смузи, блюда из зерновых и овощей. Добавляются в панировку и тесто.

Категория: Пряности, Специи и пряности

СЕМЕНА ЧІЯ (SALVIA HISPANICA), 200 ГРАММ

Приобретающий невиданную популярность продукт - «семена чиа», является семенами испанского шалфея, произрастающего на территории некоторых стран Южной Америки и Австралии. По мнению историков, семена чиа составляли важную часть рациона древних индейских цивилизаций. Более того, они принадлежали к разряду продуктов, дающих силу тем, кто их вкушает.

Со временем, эта культура сменилась другими, неприхотливыми и урожайными. Почему же много веков спустя, диетологи настоятельно рекомендуют включать в рацион эти крошечные (около 1 мм) семена? Где можно **купить семена чиа** в Украине?

Состав

Отметим, что семена чиа принадлежат к числу самых калорийных продуктов, известных человечеству. Энергетическая ценность 100 г зерен составляет 512 ккал. Однако это, разумеется, сегодня далеко не самое важное качество продукта. В большей степени диетологов впечатляет состав этих крошечных зерен. Подробные исследования позволили определить, что в их составе:

- растительных протеинов – до 20%;
- жиров – около 34%;
- пищевых волокон – 25%.

Семена чиа содержат:

- омега-3 жирные кислоты, необходимые для здоровья сосудов;
- значительное количество кальция (600 мг на 100 г продукта), а также калий, магний, фосфор, селен и цинк;
- витамины для молодости и красоты – А, С, Е, В₆, В₂, РР.

Кроме того, семена чиа - источник незаменимых и заменимых аминокислот, необходимых нашему организму. В их числе:

- аргинин, валин и лейцин – активирует синтез белка и рост, развитие и регенерацию тканей организма;



- лизин – улучшает рост и развитие тканей, выработку гормонов и антител;
- триптофан – обеспечивает защиту от стресса, нервного перенапряжения;
- аспарагиновая и глутаминовая кислоты, отвечают за активизацию метаболических процессов клеток головного мозга;
- пролин – помогает нормально функционировать щитовидке и надпочечникам.

Чем полезны семена чиа?

Полезные свойства семян чиа заинтересовали американских ученых еще в 90-х годах прошлого века. Ряд проведенных исследований подтвердил, что этот продукт работает как природный, не вызывающий привыкания энергетик, который способствует оздоровлению организма, наполняя силой и энергией. Кроме того, включение семян чиа в рацион позволяет:

- восполнить запасы витаминов В₆ и В₉, обеспечивающих энергией клетки головного мозга;
- снабдить организм кальцием, необходимым для прочности костей, здоровья суставов и нормальной свертываемости крови;
- получить около 20% селена, необходимого для усвоивания витамина Е и нейтрализации воздействия свободных радикалов;
- обеспечить поступление мононасыщенных и полиненасыщенных (омега-3) жирных кислот, регулирующих работу надпочечников и щитовидки, здоровья слизистых, кожных покровов и нервных клеток;
- позаботиться о нормализации пищеварения, снижении холестерина и профилактике диабета – такое воздействие оказывают волокна клетчатки, составляющие четвертую часть от массы продукта.

Чиа как профилактика диабета

Сахарный диабет – опасное, и, как ни печально, неизлечимое заболевание. Лучшее, что можно сделать – позаботиться о действенной профилактике, чтобы не допустить развития необратимых патологий. Но причём здесь семена чиа? Как выяснилось, они не только способны регулировать уровень холестерина, но замедляют усвоение углеводов. Как это происходит на практике?

Важную роль играет внешняя оболочка семян, которая контактируя с влагой, образует желеобразную массу. Попадая в пищеварительный тракт, такое желе выступает в роли естественного барьера между пищей, содержащей углеводы, и ферментами желудочного сока, замедляя их усвоение организмом.

Кроме того, такое замедление процесса расщепления сложных углеводов до простых сахаров обеспечивает клетки организма энергией, которая высвобождается постепенно. Поэтому, после порции пищи, дополненной семенами чиа, вы долго не будете ощущать ни голода, ни усталости!

Применение чиа семян

Сегодня, даже столь экзотический продукт доступен всем желающим. Сотни магазинов, реализующих специи, пряности и пищевые добавки, предложат вам **семена чиа, купить** которые вы сможете в любом количестве, оптом и в розницу. Однако мы пока не выяснили, как правильно употреблять этот продукт? В каком количестве, и в сочетании с какими ингредиентами можно получить максимум пользы для организма? Давайте разбираться!

Итак, семена чиа, которые вы приобрели (или только собираетесь это сделать) не были подвергнуты никакой обработке. Если вы приобретёте качественный сертифицированный товар, то вы увидите лишь однородные зёрнышки. Среди них не должно встречаться:

- красноватых зёрен – это недозрелые семена растения;
- семена чёрного цвета – это, вероятно, семена сорняков.



Оптимальное количество семян, которое принесёт вам максимум пользы, составляет примерно 15 грамм (одна столовая ложка). Превышение нормы может привести к самым разным, однозначно негативным последствиям – от диареи до кровотечения. Кроме того, продукт нередко выступает в роли пищевого аллергена – особенно, если вы уже страдаете от непереносимости орехов.

Итак, теперь мы знаем «сколько», но пока не знаем «как», а точнее, с чем. А вот здесь предоставляется полнейшая свобода выбора: можно добавлять продукт в овощные и фруктовые салаты, соки, использовать в качестве полезной добавки при выпечке хлебобулочных изделий.

Опытные кулинары рекомендуют использовать семена чиа в качестве натурального загустителя – вместо кукурузного или картофельного крахмала, чтобы молочный или фруктовый мусс, или пудинг приобрел нужную консистенцию.

Противопоказания

Введение в рацион любого нового продукта требует продуманного и взвешенного подхода. Семена чиа – не исключение, они полезны лишь в том случае, если не превышать максимально допустимую дозировку и учитывать имеющиеся противопоказания. От употребления чиа придётся отказаться:

- при заболеваниях ЖКТ (гастритах, язвах, колитах) – из-за высокого содержания клетчатки, оказывающей раздражающее действие на слизистую;
- при диарее – продукт обладает мягким слабительным действием;
- при склонности к повышенному образованию газов, вздутию живота;
- при пониженном артериальном давлении;
- во время приёма препаратов, разжижающих кровь.

Кроме того, семена чиа противопоказаны лицам, страдающим индивидуальной непереносимостью продукта, а также различными видами аллергических реакций.

Важно помнить, что свойства продукта до сих пор изучены не полностью, поэтому официальная медицина воздерживается от рекомендаций по употреблению чиа женщинами в период беременности и кормления грудью, а также детьми дошкольного возраста. А это значит, что им лучше воздержаться от употребления чиа.

Где купить семена чиа?

Где лучше **семена чиа купить в Киеве**? Возможно **семена чиа** – экзотический продукт, **цена** которого нанесет, существенны удар по бюджету? А главное, где найти продукт самого высокого качества?

Чтобы решить проблему приобретения продукта, соответствующего критериям качества, вы можете методично обойти несколько магазинов, сравнивая цены и внешний вид семян. А можете, потратив 5 минут, посмотреть каталог бутика аюрведических товаров «Rosa-Pharm». В нашем ассортименте – только отборные, чистые семена без посторонних включений. Важно отметить, что мы предлагаем только 100% натуральные, экологически чистые продукты, выращенные без применения химических удобрений и опасных пестицидов.

В числе преимуществ нашей работы:

- лучшее качество товаров;
- разумные цены;
- удобная система оплаты;
- своевременная доставка;
- отличное обслуживание.

РОСА-ФАРМ. Аюрведичні препарати преміум класу.
Київ, вул. Михайлівська, 24-А. Відкрито з 11:00 до 19:00 щодня.
Телефони: +380932173134, +380670070108, +380671600108.



Возникли вопросы? Свяжитесь с нашим консультантом для получения детальной информации и помощи в оформлении заказа.