



НАСІННЯ ЧІА (SALVIA HISPANICA) 200 ГРАМ

SKU: 0049

Ціна: 118 грн

Сприяють підвищенню фізичної витривалості і поліпшенню загального стану організму. Містять жирні кислоти Омега 6 і 3, мінерали, клітковину, вітаміни і білок. Знижують холестерин і тиск. Є природним антибіотиком і іммунопротектором. Мають досить приємний горіховий смак, завдяки чому прекрасно доповнюють різноманітні блюда: соуси, йогурти, смузи, блюда із зернових і овочів. Додаються в паніровку і тісто.

Категорія: [Прянощі](#), [Спеції та прянощі](#)

НАСІННЯ ЧІА (SALVIA HISPANICA)

Чіа - це насіння іспанського шавлія, який є однорічної травою. Зернятка за розміром дуже маленькі і бувають білого, сірого і коричневого відтінків.

Насіння Чіа дуже цінуються, оскільки мають безліч цілющих властивостей. До їх складу входять ефірні масла, клітковина, білок, омега -3, харчові волокна, мінерали, вітаміни, протеїни і антиоксиданти.

Застосовують насіння Чіа в кулінарії, медицині і косметології.

Насіння шавлії не мають смаку, але не дивлячись на це деякі гурмани все-таки можуть вловити його пряні відтінки.

Насіння Чіа використовують як добавку в каші, йогурти та кефіри, в салати, омлети, страви з макаронів та сиру, в м'ясні і рибні страви. Так само насіння використовують при виготовленні різних кондитерських виробів. З них готують желе, холодець з фруктами, додають в тісто. Зернятка можна використовувати для загустіння киселів, деяких десертів, соусів. Ці насіння навіть додають в чай, соки, коктейлі та смузи.

Як правильно вживати насіння Чіа?

Лікарі не рекомендують вживати більше двох столових ложок насіння Чіа в день.

Корисні властивості насіння Чіа:

- Насіння шавлії відмінно контролюють рівень цукру в організмі.
- Рекомендують вживати насіння людям, які страждають від судом.
- Стан ендокринної системи значно покращиться, якщо Ви включите в раціон насіння Чіа.
- Насіння Чіа позитивно впливають на роботу шлунково-кишкового тракту, допомагає налагодити процес травлення, допомагає при запорах.
- Насіння Чіа сприяє прискоренню регенерації тканин.
- Регулярне вживання насіння Чіа зміцнює кістки та зуби.
- Дуже корисе насіння Чіа для схуднення.
- Насіння Чіа допомагає при депресії та стресі.

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



- Зерна шавлії здатні підвищити імунітет.

Протипоказання до використання насіння Чіа:

Насіння не рекомендують при індивідуальній непереносимості, при зниженому тиску, вагітним та годуючим мамам.