



اینفوگرافیک؛

۱۲ خاصیت شگفت‌انگیز دانه چیا

دانه چیا یکی از بهترین و مفیدترین دانه‌های خوراکی است. این دانه‌های سیاه و سفید، آب دوست هستند و می‌توانند تا ۱۲ برابر وزن خود آب جذب کنند، برای همین میان ورزشکاران و افرادی که رژیم می‌گیرند طرفدار دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، چیا از گیاهان روغنی است و مقدار زیادی اسیدهای چرب امگا ۳ دارد که در کاهش خطرات بیماری‌های مزمن مانند دیابت، اختلالات قلبی عروقی، بیماری‌های سیستم عصبی و بیماری‌های التهابی تاثیرگذار است. در اینفوگرافیک زیر ما به برخی از خواص آن اشاره می‌کنیم:

منبع: همشهری آنلاین