

معجزه گنجاندن دانه چیا در رژیم غذایی چیست؟

دانه چیا یک دانه باستانی است که در رژیم غذایی مدرن در کشورهای مختلف بسیار محبوب است. چیا منبع عالی اسیدهای چرب امگا ۳ است زیرا حاوی درصد بالایی از اسید آلفا لینولنیک است.

دانه چیا به گزارش سایت خبری پرسون، اسیدهای چرب امگا ۳ با تعداد زیادی از عملکردهای فیزیولوژیکی در بدن انسان مرتبط است و دانه های چیا نیز حاوی ۳۰ و ۴۰ گرم فیبر غذایی هستند. طبق گفته انجمن رژیم غذایی آمریکا، فیبر رژیمی فواید خود را در حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری ها ثابت کرده است. دانه های چیا بومی مکزیک و گواتمالا هستند و کاربردهای دارویی زیادی دارند.

از جمله فواید سلامتی دانه چیا:

مبارزه با رادیکال های آزاد

دانه های چیا حاوی آنتی اکسیدان هایی هستند که به مبارزه با رادیکال های آزاد در بدن کمک می کنند. خوردن غذاهای غنی از آنتی اکسیدان خطر بسیاری از مشکلات سلامتی مرتبط با رادیکال های آزاد را کاهش می دهد. این مشکلات سلامتی شامل قلب، مغز و سرطان است.

سلامت قلب

دانه چیا سرشار از کوئرستین است؛ آنتی اکسیدانی که می تواند خطر ابتلا به بسیاری از بیماری های سلامتی مانند مشکلات قلبی را کاهش دهد. همانطور که قبلا ذکر شد، دانه ها سرشار از فیبر رژیمی هستند که باعث کاهش فشار خون در بدن می شود.

بهبود سطح قند خون

بر اساس برخی مطالعات، محتوای فیبر موجود در دانه چیا به کاهش مقاومت به انسولین و سطح قند خون در بدن کمک می کند. نه تنها این، بلکه خطر ابتلا به سندرم متابولیک در بدن را نیز کاهش می دهد.

التهاب را کاهش می دهد

التهاب مزمن در بدن می تواند منجر به بیماری های جدی مانند بیماری قلبی و سرطان شود، اما آنتی اکسیدان های موجود در دانه چیا ممکن است به مبارزه با التهاب در بدن کمک کند.

وزن سالم را حفظ کنید

طبق گزارش ها؛ یک اونس دانه چیا حاوی ۳۹ درصد فیبر توصیه شده روزانه است. از آنجایی که فیبر محلول در دانه ها آب را جذب می کند، در معده منبسط می شود و در نهایت باعث می شود که شما احساس سیری کنید.

برای سلامت استخوان مفید است

علاوه بر سایر مواد مغذی، دانه های چیا منیزیم و فسفر بوده که برای سلامت استخوان ها، ماهیچه ها و عملکرد اعصاب بسیار ضروری هستند.