

Chia, a semente do momento uma excelente redescoberta do ano de 2012



Dra. Mariana Ferri d'Avila
Nutricionista - CRN 23.786

- Nutrição Clínica
Membro do IFM
(Institute of Functional
Medicine - EUA)
- Nutrição com
ênfase na área
esportiva, ortomolecular
e obesidade

A semente de Chia, cultivada no México e no Chile, foi muito consumida por civilizações antigas, principalmente por quem precisava de força e resistência física.

É conhecida por ser rica em fibras, cálcio, ferro, fósforo, potássio, magnésio, zinco e ômega-3, e justamente por ser rica em fibras, aumenta a sensação de saciedade, já que estas ajudam no bom funcionamento intestinal, evitando a prisão de ventre. Essa sensação de saciedade aparece também porque, ao entrar em contato com o líquido do estômago, ela forma uma espécie de gel que dilata o estômago.

Confira outros dos muitos benefícios da semente de Chia:

- *A grande quantidade (400% da necessidade diária) de ômega-3 encontrada na semente torna a Chia uma ótima aliada no combate às doenças cardíacas, pois regula a pressão dos vasos sanguíneos. Além disso, fortalece o sistema imunológico, aumenta a absorção de nutrientes e evita a depressão.*

- *Por ter grande quantidade de Ferro (uma porção tem 67,8% das necessidades diárias) é muito recomendada na alimentação de crianças.*

- *Possui grande quantidade de Proteína, o que ajuda na formação de tecido muscular, pois a cada 100g da semente temos 16g de Proteína.*

- *Ajuda a evitar câimbras. Cada 100g de Chia contém duas vezes mais Potássio que duas bananas grandes. Esse nutriente é essencial para quem pratica exercício físico diário, pois tem grande participação na ação muscular.*

- *É aliada na prevenção do câncer e contra o envelhecimento precoce por causa da grande quantidade de antioxidantes, como o ácido cafeico e o ácido clorogênico.*

- *Ajuda na memória, por conter 15 vezes mais magnésio do que o brócolis. O magnésio é essencial para o funcionamento do nosso cérebro e das ligações cognitivas.*

- *Para os intolerantes à lactose, essa semente se torna uma ótima fonte de cálcio, pois cada 100g de Chia possui 6 vezes mais cálcio que meio copo de leite integral.*

- *Possui 20% das nossas necessidades diárias de Vitamina A, responsável por melhorar o sistema imunológico e pela proteção da pele e olhos contra o envelhecimento.*

- *A semente de Chia também possui Vitaminas do complexo B, fundamentais para o funcionamento do sistema nervoso.*

- *O Manganês participa na síntese de várias reações enzimáticas, no crescimento dos ossos e tecido conjuntivo, e a Chia proporciona 63,5% das nossas necessidades diárias*

- *Tem uma grande quantidade de Zinco (12,3% das necessidades diárias), que melhora a imunidade, a visão, o olfato e o paladar.*

- *Rica em cobre, que facilita a absorção de ferro e melhora a imunidade. Uma porção da semente nos fornece cerca de 30,5% das necessidades diárias de cobre.*

**“É aliada na prevenção do
câncer e contra o
envelhecimento precoce por
causa da grande quantidade
de antioxidantes”**

A Chia, que tem como recomendação de uso 25g por dia, tem um sabor bem suave e por isso pode ser misturada em sucos, iogurtes e em preparação de bolos sem alterar o sabor. Normalmente, a semente de Chia pode ser encontrada em três formas: óleo, farinha e grão inteiro.

O óleo pode ser usado como temperos de saladas e pratos em geral, e a farinha e o grão podem ser adicionados em iogurtes, vitaminas, tortas, bolos, saladas, sucos, entre outras receitas.

Para aqueles que querem reduzir o peso, pode ser consumida 20 minutos antes das principais refeições (1 colher de sopa de chia com 1 copo de água).

O ideal é que sempre haja consulta de um profissional caso você possua algum tipo de problema de saúde.

