



CHIA

(Salvia hispanica L.)

Ett litet frö med unika egenskaper

CHIA - ETT LITET FRÖ MED UNIKA EGENSKAPER OCH FÖRDELAR!

Under de senaste tre decennierna har begreppet medicin omdefinierats och fått en bredare innebörd till att omfatta livs- och kostvanor. Medicin innebär nu förutom att behandla och bota sjukdomar, även att förebygga dessa. Enligt detta synsätt skulle skratt vara medicin eftersom man funnit att det stärker immunsystemet. Idrott och fysisk aktivitet är också bra medicin eftersom det stimulerar hjärt- och kärlsystemet, stärker muskler, eliminerar giftämnen, stärker immunsystemet samt ger en känsla av välbefinnande. Den viktigaste medicinen för förbyggande av sjukdomar är, enligt detta synsätt, vår kost.

Genom att hålla en god vätskebalans och förse kroppen med nödvändiga näringsämnen, är vi en god väg på väg mot fysiskt välbefinnande.

Chia (*Salvia hispanica*, L.) har använts som livsmedel sedan ca 3.500 f. Kr och det var en stapelföda i centrala Mexiko mellan 1.500 f.Kr. och 900 f.Kr. Denna tusenåriga föda glömdes bort men har i modern tid återupptäckts som en utmärkt källa till vattenbindande kolloider, Omega3-fettsyror, protein, kostfiber och anti-oxidanter.

Återupptäckten av chia som livsmedel innebär oändliga nya möjligheter.

KOST-FIBRER, KOLLOIDER OCH GELBILDNING

En unik egenskap hos chia är dess kapacitet att binda vatten. Chia kan absorbera upp till 12 gånger sin egen vikt av vatten vilket hjälper oss att förbättra vätskebalansen samt underlätta matsmältningen av kost som annars ger magproblem.

Om man blandar en matsked Chia i ett glas med vatten och låter det stå 30 minuter så bildas en fast gele. Denna gel-bildning beror på de lösliga kostfibrer som finns i Chia. Samma gelbildning sker i magen när man äter Chia och innebär att en barriär bildas mellan kolhydrater och de matsmältande enzymer som bryter ner dessa till socker.

En långsammare matsmältning är en skonsammare matsmältning och innebär att näringsämnena i kosten tillgodotas bättre.

Förutom de självklara **fördelarna för diabetiker**, innebär denna långsammare nedbrytning av kolhydrater till socker **ökad uthållighet**. Kolhydrater är kroppens bränsle och en stabilare metabolism innebär att sockernivån i blodet är jämnare och sträcker sig över en längre tidsperiod.

PROTEIN

Chia har mer protein än andra sädesslag. Som proteinkälla, absorberas Chia lätt, vilket leder till att näringsämnena snabbt når och absorberas av kroppens celler. Detta är särskilt effektivt vid snabb tillväxt, t ex hos barn och ungdomar, cellbildning hos gravida och ammande kvinnor, samt även vid uppbyggnad av muskelceller hos idrottare och motionärer.

OMEGA-3

En annan unik egenskap hos Chia är dess höga halt av **“ALA” alfa-linolensyra** (som kroppen inte själv kan tillverka), en **fleromättad omega3-fettsyra** från växtriket (den högsta hittills uppmätta).

“De långkedjiga omega-3- och omega-6-fettsyrorna har livsviktiga funktioner men behovet kan vanligen täckas om tillförseln av linolsyra och alfa-linolensyra via kosten är tillräcklig.”
(Livsmedelsverket)

ANTI-OXIDANTER

Chia-frön innehåller inga konserveringsmedel eller tillsatser, vilka inte heller behövs på grund av den höga halten av **naturliga antioxidanter**. De viktigaste anti-oxidanterna är klorogensyra, kaffeinsyra, myricetin, quercetin, och kaempferol.

VITAMINER, MINERALER OCH AMINOSYROR

Chia-frön är dessutom rika på vitamin B, kalcium, fosfor, potassium, zink, koppar, magnesium, 18 aminosyror och innehåller ämnet bor som fungerar som en katalysator för upptagandet av kalcium.

GLUTEN-FRITT

Dessutom är chia-frön **gluten-fria** vilket öppnar nya möjligheter för tillverkning av livsmedel för glutenintoleranta personer.

Chia ersätter inte traditionell medicin och läkemedel. Om du är osäker på om du bör äta Chia, fråga din läkare först.

Näringsdeklaration – CHIA-FRÖN

Portion: 6 g	100 g	Portion (6 g)
Energi (Kcal)	530	31,8
Protein (g)	20,6	1,23
Fett Totalt (g)	30,3	1,82
Mättat fett (g)	3,28	0,2
Enkelomättat fett (g)	2,13	0,14
Fleromättat fett (g)	24,9	1,5
Omega-6	6,06	0,36
Omega-3	18,51	1,11
Kolesterol (g)	0	0
Kolhydrater		
Smältbar (g)	12	0,72
Socker totalt	3	0,18
Kostfiber		
Total (g)	38,7	2,33
Löslig (g)	4,51	0,27
Olöslig (g)	34,19	2,06
Natrium (mg)	11,97	0,72
Kalium (mg)	607,2	36,96
Kalcium (mg)	616,00	42
Järn (mg)	8,27	0,5
Fosfor (mg)	626,56	37,6
Magnesium (mg)	308	18,5
Zink (mg)	5,98	0,36
Niacin (mg)	3,61	0,21
Koppar (mg)	1,97	0,12

Källa: Handelshuset Lindell, www.lindell.com