

# Chia semínka



Jedná se o drobná semínka šalvěže hispánské (*salvia hispanica*). Původně pocházejí z Latinské a Střední Ameriky. V minulosti patřila semínka Chia (někde se uvádí Čia) k hlavním potravinám bájných Aztéků.

Indiáni i Aztékové měli vždy zásobu semínek Chia s sebou. Při cestách mezi kaňony a rozbořenými řekami se jim tento vydatný zdroj energie velmi hodil.

Co se konzumace týče, v dobách minulých se od dnešního způsobu konzumace příliš nelišila. Indiáni konzumovali semínka čia samotná, v nápojích, mletá na prášek či jako směs s obilninami.

**Co Chia semínka obsahují:** Semínka chia obsahují mnohem více živin, než celá řada populárních potravin. Nalezneme v nich 3x více železa, než ve špenátu, 2x více draslíku než v banánech a 5x více vápníku než v mléce. To však není všechno, chia semínka obsahují až 9x více rostlinných Omega 3 než sója a 2x více proteinů, než ostatní semínka a zrna.

Ve 100g semínek chia nalezneme:

Bílkoviny: 21,2 g

Sacharidy: 37,5 g

Tuky 31,4 g (z toho 20,36g Omega-3 mastných kyselin)

Vláknina: 33,7g

Energetická hodnota semínek chia je 2194kJ/524kcal

## Vápník

Semínka chia obsahují až pětinasobek vápníku, než je v mléce. Vápník, který obsahují semínka chia je pro tělo mnohem využitelnější, než ten z pasterizovaného mléka. 100G semínek chia obsahuje asi 1,2g plně využitelného vápníku. Mléko obsahuje asi pětikrát méně využitelného vápníku.

Díky vysokému obsahu vápníku jsou semínka chia skvělým přírodním zdrojem tohoto důležitého minerálu.

Vápník je minerál, který je velmi důležitý pro stavbu kostí. Chia semínka jsou skvělou prevencí před osteoporózou jak u starších osob, tak u malých dětí. Malé děti potřebují přijímat více vápníku, protože se jejich tělo vyvíjí a neustále roste. Chia semínka s otevřenou náručí přivítají i ženy, kterým se po dosažení třicátého roku snižuje množství vápníku v těle.

## Omega-3

V časopisech a médiích neustále slyšíme o důležitosti omega-3 mastných kyselin. Semínka chia jsou jejich vydatným zdrojem. Omega-3 mastné kyseliny tvoří většinu (60%) z celkového obsahu tuků. Ve 100g semínek chia nalezneme 21g tuku. Omega-3 tvoří 13g z celkového množství.

## Vláknina

Třetinu hmotnosti semínek chia tvoří vláknina. Obsah rozpustné vlákniny z jejího celkového množství je asi 25%. Dospělá osoba by měla denně přijmout cca 25 – 35g vlákniny. Pravidelná konzumace chia semínek znamená dostatečný přísun vlákniny.

## Proteiny

Chia semínka jsou bohaté také na proteiny. Ty tvoří asi pětinu jejich váhy. Chia semínka jsou vhodná pro sportovce, kteří vyvíjejí velkou fyzickou námahu, ale také pro osoby držící dietu a malé děti. Chia semínka jsou univerzální potravinou, která si najde místo v každém jídelníčku.

## Antioxidanty

Pravidelnou konzumací chia semínek bude Váš organismus chráněn před všudypřítomnými volnými radikály. Chia semínka obsahují celou řadu antioxidantů jako jsou vitamíny C a E či skořicové kyseliny. Vitamíny chrání před oxidací omega mastné kyseliny a prodlužují jim tak životnost. Chia semínka jsou známá několikaletou životností, aniž by utrpěly živiny.

## Elektrolyty

Aby byla v těle zajištěna správná regulace energie a tok vody skrz buněčné membrány, je třeba pravidelný přísun elektrolytů. V semínkách chia jsou obsaženy elektrolyty jako je draslík, hořčík, sodík a řada dalších. Elektrolyty se z těla dostávají pocením. Semínka chia jsou jejich nenahraditelným zdrojem při zvýšené fyzické aktivitě.

Chia semínka jsou přirozeně bezlepková potravinu.

## Konzumace Chia semen

Jsou bez chutí a proto je možné je kombinovat se všemi druhy pokrmů. Velmi často se přidávají do nápojů. Semínka chia můžete dát do vody, ale také do ovocného nápoje či čaje. Pokud si v domácí pekárně sami pečete pečivo, můžete si do něj přidat chia semínka, které mají mnohem vyšší hodnoty důležitých látek, než jiná populární semínka. (Do pečiva se mohou dávat jak celá semínka, tak gel z chia semínek, který se smíchá s těstem – viz níže.) Chia semínka jsou oblíbenou součástí salátů, ale můžeme je přidat také do jogurtů, tvarohů, pudingů či marinád. Řada lidí si vyrábí své domácí fitness tyčinky, i do nich se skvěle hodí chia semínka. Pokud často konzumujete musli a cereálie, zkombinujte si je s chia semínky.

Díky hydrofilním vlastnostem tvoří chia semínka při kontaktu s tekutinou gel. Ten lze přidat nejen do nápojů, ale také kaši tvarohů a těsta. Je jen na Vás, zda budete semínka konzumovat v suché formě, či ve formě gelu. Semínka nejsou tvrdá, jako celá řada jiných semínek a v tekutině navíc velmi rychle změkknou.

Pokud je jíte v suché formě stane se z nich v žaludku za působení žaludečních šťáv stane gel, který přispívá k tomu, že tělo pomaleji tráví polysacharidy na glukózu, tím je ovlivněna hladina cukru v krvi. Konzumace chia semínek je vhodná pro diabetiky, sportovce či lidi, kteří dodržují dietu. Mnoho praktických lékařů doporučuje chia semínka také kojícím matkám a dětem.

**Jak udělat ze semínek gel:** Rozhodnete-li se konzumovat semínka chia formou gelu, získáte ho v poměru 1 dílu semínek na 10 dílů vody. Smíchejte semínka chia s vodou a nechte 5 až 10 minut odstát. Poté směs zamíchejte a smíchejte ji s nápojem či pokrmem dle libosti. Pokud necháte semínka odstát déle, pojmu ještě více vody a budou mnohem měkčí. Gel lze v lednici skladovat i více, než týden. Předem připravený gel můžete okamžitě použít a konzumovat ho s pokrmem dle Vaší chuti

## Chia a lidské tělo

Semínka chia jsou bohatým zdrojem vlákniny (až jedna třetina hmotnosti semínka), vápníku, rostlinných tuků Omega-3, železa, hořčíku, bromu, draslíku, vitaminů, zinku, antioxidantů a samozřejmě i proteinů, tím že obsahují celou řadu živin a důležitých látek, prospívají tělu v mnoha směrech. Nejpodstatnější jsou hydrofilní vlastnosti chia semínek. Semínka na sebe dokáží vázat vodu a tvoří jemný, lehce stravitelný gel. Konzumace semínek chia formou gelu přispívá k vnitřní hydrataci těla. Díky tomu lze mnohem snáze zvládnout náročné fyzické či psychické aktivity. Gel se z chia semínek stane nejen ve vodě, ale také v jogurtu, ovocné šťávě, mléku a podobně.

Díky vysokému obsahu zdravých tuků, Omega-3 mastných kyselin, jsou chia semínka vhodná ke konzumaci před a během zvýšeného fyzického výkonu. Tyto tuky se tráví pomaleji, než cukry a tělu je tak zaručen stálý zdroj energie. Ve 100g chia semínek nalezneme 21g tuku, z čehož 62% zaujímají právě Omega-3 mastné kyseliny.

Vzhledem k vysokému obsahu zdravých tuků a také vlákniny, mají chia semínka značné sytící vlastnosti. Jsou výborným pomocníkem během zdravého hubnutí. Chia semínka se využívají i proti různým druhům zánětu. Velké množství antioxidantů a skořicových kyselin přispívá k výrazným protizánětlivým účinkům. Semínka chia užívají i lidé, kteří mají problémy s pokožkou, vlasy či nehty. Obsažené živiny přispívají k menší lámavosti a větší pružnosti vlasů a nehtů.

## RECEPTY PRO INSPIRACI:

### Chia semínka a banánovo krém

Bánánovo-papájový krém patří k delikatesám, které lze zkombinovat s chia semínky. Příprava je velmi jednoduchá a zvládnete ji během chvíli. Smíchejte dvě lžičky chia semínek s 1 sklenicí vody a poté nechte na 5 až 10 minut odstát. Semínka se spojí a vytvoří gel. Ten společně s banánem, případně dalšími surovinami smíchejte v mixéru tak, aby se vytvořil jemný krém. Dle chuti můžete přidat 2 lžice sójového jogurtu, pohankového nápoje ...

### Kukuřičná (pohanková, rýžová ...) kaše s chia semínky

Poměr ingrediencí pro přípravu kukuřičné kaše je následující:

1 díl kukuřičné mouky či kukuřičných vloček, 3-4 díly vody, 1 – 2 lžice semínek chia

Příprava chutné a výživné kaše z chia semínek je velmi jednoduchá. Kukuřičnou mouku či vločky smíchejte s vodou a zahřejte. Poté, co začne kaše houstnout (připravte se na to, že poměrně rychle), přidejte chia semínka a nechte odležet. Kaše se dá kombinovat s ovocem a jíst „na sladko“. Pokud uděláte kaši hustou, můžete kousky nakrájet a po stranách osmažit. Použijte vždy kvalitní olej. Můžete podávat s rybami, steakem či kuřecími prsíčky.

### Proteinový nápoj se semínky chia

Díky vysokému obsahu proteinů se chia semínka hodí pro přípravu proteinových nápojů. Ty je vhodné konzumovat před či během zvýšené fyzické zátěže. Příprava proteinového nápoje s přidáním chia semínek je velmi snadná. Budete potřebovat:

3 dcl vody (podle chuti i mléka, ochucené nevadí), proteinový prášek podle doporučení výrobce a 1-2 lžice semínek chia

Semínka chia nasypete do vody (mléka) a nechte několik minut odstát. Poté přidejte proteinový prášek a promíchejte. Váš proteinový nápoj je připraven ke konzumaci. Podle chuti můžete přidat banán či jiné ovoce a vše dohromady rozmixovat.

## CHIA SEMÍNKA a jiné zajímavosti zakoupíte ve Zdravé výživě

Hradiště 10, Ústí nad Labem (ulička od Fora k hlavnímu nádraží)

Otevřeno po.-pá. 9:30 – 17:30

Snažíme se, aby se Vám chtělo si k nám zajít nakoupit.

NOVINKA: registraci v našem e-shopu [www.clubvital.cz](http://www.clubvital.cz) získáte přístup k dalším zajímavým informacím

