

Propiedades de la CHIA



Antes de la conquista de América, la chía era un alimento básico para las civilizaciones de América Central y México; se empleaba como alimento, como ofrenda a los dioses, y como oleaginosa para producir un aceite como base para pinturas corporales y decorativas.

Desplazada por los cereales aportados por los españoles, el cultivo de chía desapareció durante las colonias; sobrevivió sólo en áreas montañosas aisladas de México - donde se cultiva comercialmente desde hace siglos y hasta la fecha - y Guatemala. Los guerreros mayas antes de caminatas importantes, tomaban una cucharada entera en la boca, la masticaban un poco y la tragaban con jugos o agua.

- ✓ **Las semillas de Chía contienen triglicéridos de cadena larga en la proporción adecuada para reducir el colesterol en las paredes arteriales.**
- ✓ **Pueden absorber más de 12 veces su peso en agua, lo cual mantiene la hidratación de la piel y retiene la humedad.**
- ✓ **Como al hidratarse en el cuerpo, dan la sensación de saciedad son el alimento ideal para dietas para bajar de peso.**
- ✓ **Tienen la particularidad de mantener bajas la presión y el balance electrolítico del cuerpo.**

Beneficios de la Chia

La chia por cada 100 gr. de semilla, el 100% de las recomendaciones diarias para la población adulta en fibra vegetal. La fibra tiene la capacidad de aumentar el volumen del bolo fecal que transita en el tubo digestivo. Esto se debe principalmente a su capacidad para absorber una importante cantidad de agua. En consecuencia, la materia fecal, producto final de la digestión, se torna más voluminosa y suave, debido a que se encuentra más hidratada. Además, el aumento de tamaño del bolo fecal estimula el tránsito intestinal, lo que reduce su tiempo de permanencia en el aparato digestivo, a la vez que ayuda a regular los movimientos intestinales, evitando el estreñimiento, la diverticulosis, el cáncer de colon. Por otro lado, la fibra puede formar disoluciones con el contenido gastrointestinal, de tal forma que las sustancias que tienen que absorber les cueste más hacerlo, como le sucede a la glucosa (azúcar) y a las grasas. Gracias a esta función, la fibra contribuye a la prevención de múltiples enfermedades como la enfermedad cardiovascular, diabetes, como se ha demostrado en innumerables estudios epidemiológicos.

Su alto contenido de omega 3 favorece el transporte de nutrientes al organismo ayudando a mejorar el metabolismo. Es la mayor fuente vegetal en ácidos Omega 3

Contiene mayor cantidad de proteínas que los cereales tradicionales (trigo, maíz, arroz, avena y cebada). Es libre en gluten.

Es una buena fuente de vitamina B. Si se compara el contenido de vitaminas de la chia con otros cereales, se muestra que esta es mas alta en niacina que el maíz, la soja y el arroz. El contenido de Tiamina y riboflavina es similar al del arroz y el maíz.

La Chia es una excelente fuente de calcio, fósforo, magnesio, potasio, hierro, zinc y cobre.

La chia tiene 6 veces mas calcio, 11 veces mas fósforo y 4 veces mas potasio en 100 gr. que la leche.

Los niveles de hierro de la chia , son muy altos siendo inusual este nivel para las semillas. Comparando el nivel de hierro que contienen la chia con otros productos tradicionales que son conocidos como fuentes de este mineral, **la chia tiene 6, 1.8 y 2.4 veces mas hierro en 100 gr. que la espinaca, las lentejas y el hígado, respectivamente.**

Los antioxidantes mas importantes que contienen la chia son el ácido Clorogénico y el ácido Cafeico, además de contener Miricetina, Quercetina y Kaempferol. **Ambos compuestos son antioxidantes primarios y sinérgicos y contribuyen en una mayor proporción a la fuerte actividad antioxidante de la chia** . Estudios epidemiológicos indican que el consumo de altos niveles de alimentos y bebidas ricos en compuestos antioxidantes, pueden protegernos contra enfermedades cardiovasculares, cáncer de pulmón y cáncer de estomago. En particular, los flavonoides como la Quercetina tienen una estrecha relación en la disminución del riesgo de enfermedad cardiovascular.

En cuanto a vitaminas, encontramos **vitamina A, B3, trazas de vitaminas B1 y B2, y en minerales encontramos Fósforo (altamente beneficioso para la memoria), Magnesio, Calcio y Potasio, así como trazas importantes de Hierro, Cinc, Sodio, Boro, Manganeso y otros.**

Propiedades Curativas de la Chia

- El gel que forman en el estómago activa un proceso que disminuye la conversión de carbohidratos en azúcar, por lo cual es muy beneficiosa para los diabéticos. Al prolongar la conversión de carbohidratos en azúcar el efecto generador de energía dura más tiempo. Se digieren muy fácilmente, por lo cual el cuerpo las aprovecha enseguida para generar energías y construir músculos y tejidos corporales. También son un alimento ideal para celíacos, porque no contienen gluten.
- Por su contenido de omega 3 ayuda a reducir el colesterol malo y los triglicéridos.
- Proporciona sensación de saciedad ayudando a controlar el apetito. Al poner la chia en el agua la semilla crece porque absorbe varias veces su peso en agua por esta razón da la sensación de llenura.
- Ayuda a regular la coagulación de la sangre, células de la piel, membranas, mucosas y nervios. Esto favorece la regeneración de los tejidos y por esta razón la usan algunos atletas.
- Permite el crecimiento y la regeneración de tejidos durante el embarazo y lactancia.
- La CHIA es la mayor fuente vegetal de ácido grasos omega-3. Estas grasas son esenciales para la salud
- Contiene proteínas completas proporcionando todos los aminoácidos esenciales. Esto es importante para las personas vegetarianas
- Mejora la salud cardiovascular,
- Facilita la digestión,
- Aumenta la inmunidad
- Mejora la movilidad y funcionamiento de las articulaciones
- Refuerza los niveles de energía y concentración.
- Retiene la humedad, regulando de manera más eficiente la absorción corporal de nutrientes y fluidos corporales. Debido a que hay una gran eficiencia en la utilización de los fluidos corporales, el balance electrolítico se mantiene.

La forma más habitual de tomarla es poniendo una cucharada en un vaso y añadiendo agua mineral, esperar de 10 a 15 minutos a que se forme una gelatina y beberla.

FUENTE: <http://www.indigohierbas.es/chia.html>