Superfood- Chia-Samen

Chia-Samen gehören zur Gattung der Salbeipflanzen. Die mexikanischen kleinen Kraftpakete sind den Mayas und Azteken schon seit 5000 Jahren bekannt und dort ein beliebtes Nahrungsmittel.

Chia-Samen besitzen eine beachtliche Menge an nährenden Inhaltsstoffen, weshalb sie auch gerne mit Begriffen wie Gesundheit und Vitalität in Verbindung gebracht werden.

So enthält die mexikanische Chia zum Beispiel fünfmal so viel Kalzium wie Milch und ist somit bei Öfteren Konsum sehr förderlich für die Zähne und die Knochenstabilität. Der Eisengehalt von Chia-Samen übertrifft sogar den von Spinat. Ebenso beinhalten sie viele Antioxidantien, wie zum Beispiel Phenolsäuren. Diesen Wirkstoffen wird nachgesagt, dass sie im Körper als Radikalfänger die Zellen schützen.

Ein Drittel des Gewichts machen Ballaststoffe aus, die als verdauungsfördernd gelten und durch ihr Aufquellen für ein anhaltendes Sättigungsgefühl sorgen. Wichtig ist hierbei jedoch auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten.

Mit einem Proteingehalt von über 16 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm sind die Chia-Samen zudem eine gute Proteinquelle und unterstützen den Muskelaufbau und nähren die Haare und Haut.

Eine Studie des Nutritional Science Research Institute (Massachusetts, USA) hat zudem herausgefunden, dass Chia-Samen einen natürlichen blutverdünnenden Effekt haben, der das Risiko eines Schlaganfalls oder Herzinfarkts deutlich senkt. Weiterhin kommt die Studie zum Ergebnis, dass Chia-Samen den Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen und diesen regulieren können.