Dane aktualne na dzień: 29-03-2024 14:14

Link do produktu: https://www.wegetarianin.pl/nasiona-chia-szalwia-hiszpanska-p-2646.html



Nasiona CHIA - szałwia hiszpańska

Cena	**32,55 zł**
Czas wysyłki	**24 godziny**

Opis produktu

Nasiona szałwii hiszpańskiej wykazują wiele właściwości, które korzystnie wpływają na nasz organizm, między innymi:

zawierają spore ilości wapnia, żelaza oraz cynku, dzięki czemu poprawiają kondycję włosów, skóry oraz paznokci,

dzięki dużej zawartości wapnia wspomagają układ kostny, kości są mocniejsze i mniej podatne na złamania,

ogromną zaletą nasion chia jest ich wpływ na obniżenie poziomu cukru we krwi, dlatego są one polecane diabetykom,

ziarna te są doskonałym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 oraz omega-6, dzięki czemu ich spożywanie wykazuje działanie przeciwzapalne, chroni przed chorobami serca, miażdżycą, spowalnia procesy starzenia się,

ze względu na dużą zawartość błonnika, który przyspiesza przemianę materii, spożywanie nasion chia polecane jest osobom cierpiącym na zaparcia,

dzięki zawartości wapnia, fosforu oraz cynku nasiona chia wpływają również na zdrowie zębów,

nasiona szałwii hiszpańskiej są również bardzo dobrym źródłem białka, dlatego szczególnie poleca się je osobom będącym na dietach wegetariańskich oraz wegańskich,

dzięki dużej zawartości błonnika są one polecane osobom będącym na dietach odchudzających, ponieważ utrzymują uczucie sytości na dłużej,

nasiona chia są również skarbnicą antyoksydantów, dzięki czemu wykazują właściwości antynowotworowe, przeciwmiażdżycowe, chronią przed występowaniem chorób sercowo-naczyniowych oraz spowalniają procesy starzenia się,

spożywanie nasion szałwii hiszpańskiej jest również świetnym zamiennikiem dla osób cierpiących na celiakię, alergię lub nadwrażliwość na gluten, ponieważ w swoim składzie nie zawierają tego białka,

dzięki zawartości kwasów tłuszczowych omega-3 spożywanie nasion chia może przyczynić się do poprawy funkcjonowania mózgu – poprawić pamięć i koncentrację, ułatwić uczenie się, dlatego ich spożywanie polecane jest uczniom, studentom oraz osobom wykonującym pracę umysłową,

zawarte w nasionach chia kwasy tłuszczowe są również niezbędne do prawidłowego rozwoju płodu, dlatego polecane są kobietom ciężarnym. Są również zastrzykiem energii dla kobiet w ciąży, ponieważ uzupełniają utracone witaminy oraz składniki mineralne,

nasiona chia w swoim składzie zawierają również cenne dla zdrowia lignany, czyli związki fitochemiczne, dzięki którym regulują poziom hormonów płciowych w organizmie. Z tego względu są one polecane kobietom w okresie menopauzy oraz mężczyznom mającym problemy z utrzymaniem prawidłowych funkcji prostaty,

połączenie błonnika oraz kwasów tłuszczowych pomaga również w obniżeniu złego cholesterolu LDL oraz przyczynia się do podwyższenia dobrego cholesterolu HDL, dzięki czemu ryzyko występowania miażdżycy oraz choroby wieńcowej maleje,

szałwia hiszpańska powinna być również doceniana przez sportowców oraz osoby intensywnie ćwiczące, ponieważ podobnie jak siemię lniane wchłania i zatrzymuje wodę w organizmie, dzięki czemu zapobiega odwodnieniu.

Wartości odżywcze w 100g produktu:
Wartość energetyczna - 486 kcal

Białko ogółem - 16.54 g
Tłuszcz - 30.74 g
Węglowodany - 42.12 g
Błonnik - 34.4 g

Witaminy

Witamina C – 1.6 mg
Tiamina – 0.620 mg
Ryboflawina – 0.170 mg
Niacyna - 8.830 mg
Witamina A – 54 IU
Witamina E – 0.50 mg

Minerały

Wapń – 631 mg
Żelazo - 7.72 mg
Magnez - 335 mg
Fosfor - 860 mg
Potas - 407 mg
Sód – 16 mg
Cynk - 4.58 mg

Kwasy tłuszczowe

nasycone - 3.330 g
jednonienasycone - 2.309 g
wielonienasycone - 23.665 g
tłuszcze trans - 0.140 g

Kraj pochodzenia: Paragwaj