

Har du prøvet Chia?

Du har måske hørt om de små smagsneutrale birkeslignede frø. Men hvilken fidus er der i at spise noget, der ikke rigtig har nogen smag?

Det chiafrøene ikke har i smagen har de i sundheden. Derfor kan du med fordel inddrage disse frø i dit daglige indtag af mad. Chia frøene er 100% procent naturlige og fra Syd- og Mellemamerika, hvor de oprindeligt indgik som en daglig bestanddel af kosten på linje med andre afgrøder som majs og andre korn.



Chia frøene har et højt koncentrat af kostfibre, protein, calcium, kalium, antioxidanter og n-3 fedtsyrer/omega 3. Kostfibre giver en god mæthedss fornemmelse over tid, da de nedsætter tiden fra selve indtagelsen af føden frem til afføringen. Dernæst holder de tarmsystemet sundt. Kostfibre findes i kulhydrater som frugt og grøntsager. Protein er kroppens byggesten og vigtige for os blandt andet fordi det sørger for energiforsyning i vores muskler, hormonproduktion og absorbering af fedtstoffer i tarmen, hvilket også er en af grundene til at magre mejeriprodukter er sunde. Mangel af protein påvirker vores immunforsvar negativt. Calcium danner stærke knogler og fremmes ved optagelsen af D vitamin i knoglevævet. Kalium er et mineral, som har en vigtig opgave i forbindelsen mellem muskler, nervesystem og hjerte. Antioxidanter beskytter vores celler og er med til at opbygge et stærkt immunforsvar. N-3 eller omega 3 hører under de flerumættede fedtsyrer og er vigtige for kroppen og skal tilføres via kosten. De findes også i fede fisk og hjælper kroppen til at fungere i en lang række processer eks. vores syn og cellebeskyttelse. Undersøgelser tyder også på at indtaget af omega 3 kan påvirke humøret positivt.

Chia frøene har altså en lang række fordele, som du kan drage nytte af ved at tilføje dem i din kost. Får du ikke spist nok fisk (2-3 gange om ugen) kan Chia frøene kompensere lidt der.

Chiafrøene kan indgå i dej til bagning, som drys på yoghurten, i salater, i smoothies eller i desserter. Der er masser af opskrifter på internettet. Lægges det i vand bliver det en anelse grødet i konsistensen, fordi det binder væsken. Anbefalingerne går på at spise 1-2 spsk. om dagen. Da fiberindholdet som nævnt er højt skal man ikke spise for meget da det kan give maveproblemer. Kan købes i helsekost og større supermarkeder.