

Chia-Samen - 10 tolle, gesundheitliche Vorteile

Hin und wieder kommt ein neuer Gesundheitsfieber auf. Du bist eine Person, die gesund bleiben will. Aber manchmal kann es schwierig sein zu wissen, was ein gutes Essen für Ihre Ernährung ist und was eine Spielerei ist. Nun, Chiasamen sind der große Trend und wir sind hier, um Ihnen zehn der erstaunlichen gesundheitlichen Vorteile zu zeigen, die sie haben. 1. Mit Aminosäuren gefüllt Chia-Samen sind ein sogenanntes „vollständiges Protein“. Das heißt, sie enthalten alle neun Aminosäuren, die der Körper nicht selbst produzieren kann. Dies ist so wichtig, denn wenn der Körper nicht genug von diesen Aminosäuren bekommt, werden die Proteine des Körpers abgebaut, um seine Versorgung …



Healthy Chia seeds in white cup and soak in water with measuring tape on sack background, Healthy food concept.

Hin und wieder kommt ein neuer Gesundheitsfieber auf. Du bist

eine Person, die gesund bleiben will. Aber manchmal kann es schwierig sein zu wissen, was ein gutes Essen für Ihre Ernährung ist und was eine Spielerei ist. Nun, Chiasamen sind der große Trend und wir sind hier, um Ihnen zehn der erstaunlichen gesundheitlichen Vorteile zu zeigen, die sie haben.

1. Mit Aminosäuren gefüllt

Chia-Samen sind ein sogenanntes „vollständiges Protein“. Das heißt, sie enthalten alle neun Aminosäuren, die der Körper nicht selbst produzieren kann. Dies ist so wichtig, denn wenn der Körper nicht genug von diesen Aminosäuren bekommt, werden die Proteine des Körpers abgebaut, um seine Versorgung wieder aufzufüllen. Das schließt die Muskeln ein! Und im Gegensatz zu Fett speichert Ihr Körper keine Aminosäuren, deshalb müssen Sie sie jeden Tag bekommen.

2. Chia-Samen sind reich an Ballaststoffen

Mit einem einzigen Esslöffel (15 ml) Chiasamen erhalten Sie 19% Ihrer empfohlenen täglichen Faser-Menge. Tatsächlich enthalten Chiasamen unlösliche Ballaststoffe, was bedeutet, dass sie sich ansammeln, wenn sie mit Wasser reagieren. Dies kann Ihnen helfen, sich nach dem Essen voller zu fühlen.

3. Kann schlechtes Cholesterin bekämpfen

Diese unlösliche Faser, über die wir gesprochen haben? Es wirkt nicht nur als Appetitzügler, sondern hat auch das Potenzial, Ihr LDL-Cholesterin (oder „schlechtes“ Cholesterin) zu senken. Wenn Sie Diabetiker sind, kann das Essen von Chiasamen möglicherweise verhindern, dass Ihr Blutzucker nach dem Essen ansteigt.

4. Chiasamen sorgen für starke Knochen

Eine Portion Chiasamen besteht aus zwei Esslöffeln. Diese

beiden kleinen Esslöffel enthalten 136 mg Kalzium, was etwa 20% Ihrer empfohlenen täglichen Kalziumaufnahme entspricht, wenn Sie eine Frau unter 50 sind.

5. Mit Antioxidantien beladen

Chia-Samen enthalten jede Menge gute Dinge – einschließlich Beta-Carotin, Mangan, Selen und Vitamin C. All dies sind großartige Antioxidantien, die Ihrem Körper dabei helfen Zellschäden zu bekämpfen.

6. Chia-Samen sind reich an Omega-3

Omega-3 ist ein herzgesundes Lebensmittel und Chiasamen haben viel davon. In der Tat haben sie mehr Omega-3-Protein als andere Öle, was sie sehr gut für Ihr Herz-Kreislauf-System macht. In der Tat wurden mehrere Studien durchgeführt, die zeigen, dass diejenigen, die viele Omega-3-reiche Lebensmittel essen, eine bessere Herzgesundheit und geringere Chancen haben an Herzerkrankungen zu sterben.

7. Unterstützen Sie die richtige Verdauung

Das Gel, das aus Chiasamen entsteht, die mit Wasser interagieren, wirkt sich positiv auf Ihren Stuhl aus. Chia-Samen verhindern Verstopfung und halten Ihre Abfallproduktion in einem regelmäßigen Zyklus.

8. Chia-Samen sind ein großartiger, veganer Ersatz

Die Wasserunlöslichkeit von Chiasamen ist mehr als einmal dokumentiert worden. Erstaunlicherweise macht es so viel mehr aus. Eine der Anwendungen für Chiasamen ist ein Verdickungsmittel in verschiedenen Rezepten. Oft werden Dinge wie Milch oder Eier als Verdickungsmittel verwendet, daher sind Chiasamen eine großartige vegane Alternative.

9. Voller Protein

Zwei Esslöffel Chiasamen enthalten unglaubliche 4 Gramm Protein!

10. Chia-Samen sind glutenfrei

Wenn Sie nach einer Quelle für glutenfreie Backmaterialien suchen, sind Chiasamen der richtige Weg. Mit ihrem sanften Geschmack können sie zu allen Arten von Backwaren hinzugefügt werden.

Quellen:

- Harvard
- biology.arizona.edu
- medlineplus.gov
- chatelaine.com
- foodnetwork.com

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki