

Chia sjemenke - supernamirnica bogata hranjivim tvarima



Chia sjemenke u Hrvatskoj su doživjele pravi uspjeh kao jedna od **super zdravih namirnica**. Chia (*Salvia Hispanica*) je biljka iz porodice **mente**. Sve veći broj medicinskih studija potvrđuje **nutritivne** i **zdravstvene dobrobiti** chia sjemenki, a popularnost chia sjemenki raste diljem svijeta. Chia sjemenke se nalaze na popisu **top 10** najhranjivijih namirnica.

Chia se većinom uzgaja u **Meksiku** i **Gvatemali**. Povijesni dokumenti svjedoče kako se uzgajala još u 16. stoljeću kao žitarica, a uzgajali su je drevni **Asteci**. Chia sjemenke su bogate omega 3 masnim kiselinama, koje čine i do **30% njihovog sastava**. Upravo zbog toga su chia sjemenke idealna sirovina za proizvodnju **kvalitetnog ulja**.

Osim za proizvodnju ulja, chia sjemenke su **popularne** i kao **zdrava grickalica** te kao dodatak mnogim jelima.



Chia sjemenke - odličan izvor vlakana

Chia sjemenke odlična su namirnica za **dijabetičare**, budući da usporavaju **apsorpciju ugljikohidrata** u probavnom sustavu, što sprječava nagle promjene razine šećera u krvi. Chia-sjemenke se zbog ovog svojstva svrstavaju u prirodne lijekove za [dijabetes tip 2](#).

Chia sjemenke bogat su izvor **vlakana**, koja pomažu u poboljšavanju probave. **28 grama chia sjemenki** sadrži čak 11 grama vlakana, odnosno trećinu preporučene dnevne doze vlakana.

Chia sjemenke pomažu u **gubitku tjelesne težine**, tako što stvaraju osjećaj sitosti. U probavnom sustavu upijaju **10 puta više vode** od svoje veličine. Chia sjemenke su dobar izvor raznih **minerala** koji su važni za zdravlje, poput kalcija. Tridesetak grama chia sjemenki sadrži **18% preporučene dnevne doze**. Kalcij je važan za zdravlje zuba, kostiju i metaboličkih procesa u organizmu.

Chia sjemenke dobar su izvor i minerala **fosfora**, koji je uz kalcij najvažniji mineral za **zdravlje zuba** i **kostiju**. Ove sjemenke sadrže i **mineral mangan** koji je vrlo važan za iskorištavanje vitamina **B-skupine** (biotina i tiamina). Chia sjemenke su odličan izvor proteina za **sportaše** i **vegetarijance**, zbog visokog sadržaja proteina i važnih minerala. Aminokiselina **triptofan**, koja se nalazi u chia sjemenkama, pomaže u **regulaciji apetita**, što dodatno daje osjećaj sitosti i pomaže u gubitku kilograma.

Aminokiselina pomaže u popravljajući raspoloženja te pomaže u smirivanju prije spavanja.

Chia sjemenke su bogate visokim količinama omega 3 masnih kiselina, koje pomažu u liječenju upalnih procesa, te u prevenciji i liječenju bolesti srca i krvnih žila, te **artritisa**. Chia sjemenke dokazano pozitivno utječu na zdravlje srca i krvnih žila, smanjuju [visoki krvni tlak](#) te povećavaju razine dobrog kolesterola, a smanjuju razinu lošeg kolesterola i **triglicerida**.

Chia sjemenke za mršavljenje

Bitno je napomenuti kako **chia sjemenke** ne uzrokuju magično mršavljenje. **Chia sjemenke** su odlične kada je riječ o **poticanju probave**, upravo zbog visokog sadržaja vlakana. Jedno od provedenih istraživanja pokazalo je kako **svakodnevna konzumacija** chia sjemenki **20 minuta prije obroka** daje prve rezultate u procesu mršavljenja i to već u **prvih 6 tjedana**.

Zašto je to tako? Već smo ranije spomenuli kako chia sjemenke u **probavnom sustavu** upijaju 10 puta više vode od svoje veličine. Samim time se postiže nevjerojatan osjećaj sitosti. Stručnjaci savjetuju svim osobama koje žele **izgubiti višak kilograma** da smanje ukupni dnevni unos kalorija. Chia sjemenke pri top procesu pomažu da smanjite **200 do 300 kalorija** dnevno.

Osim toga, uz chia sjemenke ćete dobiti **sve ono što je potrebno organizmu** za normalno funkcioniranje. U trgovinama **zdrave prehrane** možete pronaći bijele i crne chia sjemenke. Stručnjaci savjetuju konzumaciju bijelih chia sjemenki budući da one sadrže oko 20% više nutritivnih spojeva, nego je to slučaj crnih chia sjemenki.



Chia sjemenke upotreba

Chia sjemenke neutralnog su okusa i mogu se dodavati u **razna jela, salate i deserte** (recept za sirovi puding od chia-sjemenki možete pronaći [ovdje](#)).

Chia-sjemenke mogu se jesti **sirove, cijele** ili **samljevene**, same ili s medom, kao i u kombinaciji s **drugim sjemenkama**. Chia sjemenke savršen su dodatak pudinzima, kolačima, keksima, a mogu se dodati i prilikom pripreme kruha i peciva. U Meksiku je popularno osvježavajuće piće “chia fresca” (hladan voćni sok u kojega su potopljene chia-sjemenke).

Chia sjemenke **lako su probavljive** i ne moraju se usitnjavati prije jela da bi se iskoristila njihova puna nutritivna vrijednost (za razliku od lanenih sjemenki).

Chia sjemenke dnevna preporučena doza

Dnevna preporučena doza chia sjemenki je 20 grama. Ako ste tražili zdrave grickalice,

koje nemaju puno kalorija i koje možete jesti čak i dok ste na dijeti, onda su chia-sjemenke idealan izbor za vas.



» Pročitajte više: [Chia sjemenke za energiju i zdravo mršavljenje.](#)

Chia sjemenke cijena

Chia sjemenke možete pronaći u svim prodavaonicama zdrave prehrane te u bolje opremljenim trgovinama. A možete ih potražiti i u našem [Kreni Zdravo Web Shopu](#).

Eko chia sjemenke bogate **omega 3 masnim kiselinama** i **fitonutrijentima** koji pružaju antioksidativno djelovanje.

Chia sjemenke u našem **Web Shopu** možete kupiti po cijeni od **20 kuna** pa na **više**.

Chia sjemenke recepti

Premda postoji mnogo odličnih recepata s chia sjemenkama, odlučili smo se za 3 koja su nas oduševila. U slučaju da i sami imate odlične recepte s chia sjemenkama svakako nam ih ostavite u komentaru. :)

Džem od jagode i chia sjemenki

Za džem od jagode i chia sjemenki potrebni su vam sljedeći sastojci:

- 250 grama **jagoda**,
- 1/2 mahune **sjemenki vanilije**,

- 1 žlica soka od **limuna**,
- 1 velika žlica chia sjemenki,
- 2 žlice javorovog sirupa, agavinog sirupa, stevia ili bilo kojeg drugog sladila.

Postupak:

1. Najprije očistite i narežite jagode, a potom ih možete samljeti.
2. Stavite ih kuhati s **limunom** i **sjemenkama** vanilije,
3. Možete staviti i mahunu vanilije, ali je **kasnije izvadite**. Kada primijetite da su jagode meke dodajte sladilo, malo prokuhajte dok se sve ne poveže.
4. Potom dodajte chia sjemenke. Pustite minutu ili dvije i ugashite vatru.
5. Ostavite da se prohladi **5 minuta**, te povremeno promiješajte.
6. Sve stavite u staklenku i ostavite da se ohladi. Kada se džem ohladi, spreman je za konzumaciju.

Džem od jagode i chia sjemenki možete koristiti kao desertni namaz na kruhu, ali i u kolačima i drugim desertima kao što je primjerice panna cota.



Chia burgeri

Za pripremu hrskavih chia burgera potrebni su vam sljedeći sastojci:

- 2 cikle srednje veličine,
- 2 dcl kuhane hajdinske kaše,
- 1 crveni luk,
- 1 češanj **češnjaka**,
- 4 žlice **sjemenki lana**,
- 4 žlice sjemenki **suncokreta**,
- 4 žlice chia sjemenki,
- malo kima u zrnu,
- 1 dcl krušnih mrvica,
- 1 žlica slatke paprike (po želji možete dodatni i malo chili paprike).

Postupak:

1. Ciklu najprije trebate oprati, oguliti i samljeti. **Hajdinsku kašu** kuhajte oko **20 minuta**. Potom ostavite da se ohladi.
2. Sameljite i jedan mali crveni luk, jedan češanj češnjaka, lanene i suncokretove sjemenke.
3. Od svih sastojaka napravite smjesu te po želji dodajte **začine** (slatke, slane, kisele ili ljute).
4. U smjesu dodajte malo **chia sjemenki** ili **krušnih mrvica**.
5. U smjesu možete dodati i malo sjemenki kima, a nakon toga smjesu stavite na pola sata u hladnjak.
6. Prije pečenja **dobro nauljite tavu**.
7. Smjesu oblikujte u burgere.
8. Veličina burgera može biti po želji.
9. Ako želite, burgere možete oblikovati i ispeći u pećnici. Potrebno ih je peći **30 minuta** na temperaturi od **160 C**.

Burgere možete poslužiti s vama omiljenim umacima i priložima. Burger možete napraviti i od neke druge vrste povrća koja vam više odgovara.



Smoothie s chia sjemenkama, narančom i mrkvom

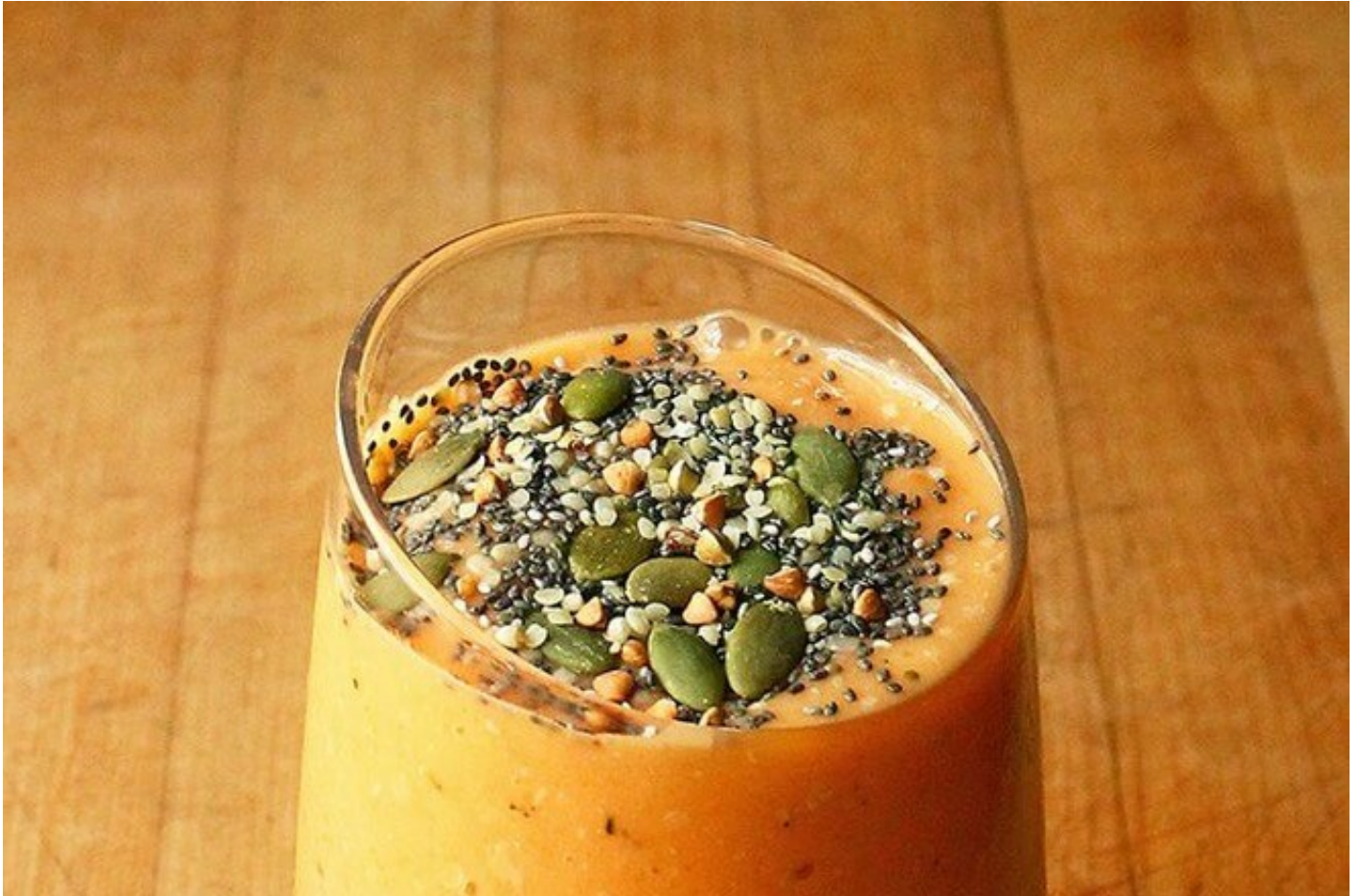
Za smoothie od chia sjemenki s narančom i mrkvom potrebni su vam sljedeći sastojci:

- sok od dvije cijedene naranče,
- dvije žlice chia sjemenki,
- 1/4 žlice cimeta,
- 1/4 žlice ekstrakta vanilije,
- agavin sirup,
- jedna mrkva srednje veličine.

Postupak:

1. Chia sjemenke dodajte u cijedeni sok od **naranče** i ostavite da odstoji **15 minuta**.
2. Sitno naribajte mrkvu.
3. Nakon **15 minuta** sve sastojke ubacite u **blender** i miksajte sve dok ne

dobijete smjesu bez grudica.
4. Dobar tek!



Chia sjemenke forum

Chia sjemenke forum iskustvo: "Stavljam ih u tijesto za kruh, palačinke i muffine povremeno. Stavljam ih i u jogurt. Radim puding s njima, dodam ih u domaće energetske pločice, u smoothiese malo, u salate, neki koje znam ih stavljaju u one dječje blendane kašice koje doma rade klincima. Džem također dobro ispadne s njima jer daju onu želatinoznost.

Meni su super, namočim ih prije jela, ali obično u sastojke i začine s kojima ih planiram jesti. Zasitne su i lagane istovremeno. Iako se kombiniraju sa svime, vežu vodu na sebe pa dobro hidratiziraju. Ne iritiraju želudac, pa mi se čine kao pogodna kašasta hrana za nadoknađivanje izgubljenog kod proljeva i želučanih virusa. Čula sam za

dobre pomake kod dijabetičara (koji su uz to malo po malo mijenjali i druge navike), zapravo im je olakšalo prehranu jer se jako lako spremaju i pašu uz sve, a tip su hrane koji šećeraši mogu normalno jesti."

Chia sjemenke forum iskustvo: "Evo da ja javim svoje dojmove. Odlučila sam se za Chiu jer sam na low carb prehrani i s njima sam odlučila regulirati probavu koja i inače nije bila baš zadovoljavajuća. I usput kupila paket sestri koja je u 7 mjesecu trudnoće i imala je zatvor 10 dana. Nije pomagao ni Donat, ni lan, ni mekinje, ni suhe šljive itd. I nakon 2 dana Chie sve krenulo Ja jedem 1 malu žlicu dnevno, ona 3 (što je doza za odrasle) i prezadovoljne smo ."

Chia sjemenke i jogurt

Prvi u Hrvatskoj, **Meggle** je za vas pripremio **revolucionarni jogurt CHIA**, superiornu kombinaciju **jogurta i kraljice superhrane Chie!**

Sve hranjive vrijednosti koje vam osigurava jogurt, Chia je oplemenila **dodatnim nutritivnim vrijednostima**. Tu su vlakna, omega-3 masne kiseline, vitamin B, kalcij, fosfor, kalij, cink te prirodni antioksidansi.

Dodatak Chia sjemenki u vašem omiljenom jogurtu nije samo nutritivno super, već **štedi i vaše dragocjeno vrijeme**. Chia sjemenke u Meggle jogurtu su već upile dovoljno tekućine i dobile gelastu teksturu koja povoljno djeluje na probavni sustav. Nema pripreme, nema čekanja - samo ga otvoriš i popiješ!

Meggle jogurt CHIA dolazi u praktičnim bočicama od 330 grama u tri izvrsna okusa: **natur**, **smoothie** (jabuka - banana - špinat) i **superfruit** (crni ribiz i borovnica).



Ne možete ostati ravnodušni na ovu super kombinaciju **superjogurta, superhrane i superpraktičnog pakiranja**. [Probajte, super je!](#)