

Chia sjemenke za energiju i zdravo mršavljenje



[Chia sjemenke](#) se koriste kao hrana već tisućama godina. One su korištene kao jedna od osnovnih prehrambenih namirnica u narodima kao što su Maje i Asteci.

Chia sjemenke se mogu **neograničeno konzumirati**, a nedavno su ponovno otkrivene i ljudi su sve više počeli cijeniti ovo zaboravljeno sjeme.

Chia sjemenke - recepti

Mnogi ljudi su primijetili zdravstvene prednosti ovih sjemenki uzimajući samo jednu žličicu dnevno, dok je za **pomoć pri mršavljenju** potrebno oko tri do četiri žličice dnevno. Chia vam omogućuje da pripremite jednostavne i ukusne **zdrave obroke**, bilo da se konzumira samostalno prije obroka, ili dodaje obroku.

Chia sjemenke možete dodati u sve slane i slatke obroke, salate, prilikom pripreme kruha ili od njih napraviti ukusni puding. Pročitajte recept za [sirovi veganski puding od jagoda s chia sjemenkama](#).

Chia sjemenke možete jesti i same. Možete ih potopiti u vodu na 15 minuta i one će narasti do veličine koja je 10 puta veća od njihove uobičajene. Možete ih pripremiti potopljenje u [kokosovo mlijeko](#) te izblendati s [bademima](#) i [ananasom](#) - dobit ćete vrhunsku poslasticu.

Osvježavajući desert možete napraviti i od chia sjemenki izblendanih zajedno s [kupinama](#). Ovo je izvrstan recept ako želite prakticirati [detoksikaciju organizma](#). Nikad finije, nikad zdravije - zar ne?

Chia sjemenke su klasificirane kao sjeme, a preporučljivo ih je konzumirati uz namirnice iz "orašaste obitelji" kao što su [bademi](#), kukuruz ili [proso](#). One promiču **zdravu prehranu** te vam omogućuju da jedete manje i daju **osjećaj sitosti**. Prema najnovijim istraživanjima chia sjemenke pomažu i oboljelima od [dijabetesa](#), stoga ih dijabetičari mogu neometano konzumirati.



Chia sjemenke - nutritivne vrijednosti i kalorije

Chia je biljka koja se može pohvaliti velikim nutritivnim bogatstvom, točnije **omega-3** i **omega-6** masnim kiselinama, proteinima i vlaknima. Chia sjemenke sadrže i iznimno

velik broj vitamina (posebno A i C), minerala i antioksidansa. Kao takve, chia sjemenke izvrstan su izbor ako želite regenerirati kožu, lakše sagorijevati masnoće te ojačati organizam i [poboljšati probavu](#).

[Čaj od komorača za poboljšanje probave - doznajte više!](#)

Chia sjemenke sadrže **37%** prehrambenih vlakana koja potiču rad crijeva.

Chia sjemenke između ostalog imaju izrazito nizak [glikemijski indeks](#), te se njihov unos povezuje s gubitkom tjelesne težine. Otprilike 100 grama chia sjemenki sadrži nevjerojatnih **490 kcal**, od toga 36% čine ugljikohidrati, 52% masti te 11% proteini. Nadalje, 100 grama chia sjemenki sadrži **631** miligram kalcija.

- **Energetska vrijednost:** 490 kcal
- **Ugljikohidrati:** 43,8 g
- **Proteini:** 15,6 g
- **Masti:** 30, 8 g, od toga najviše polinezasićene masti: 23,3 g
- **Omega-3:** 17552 mg
- **Omega-6:** 5785 mg
- Ostalo: **Kalcij:** 631 mg, **Fosfor:** 948 mg, **Kalij:** 160 mg, **Natrij:** 19 mg, **Cink:** 3,5 mg, **Bakar:** 0,2 mg, **Mangan:** 2,2 mg

Ovdje prikazani podaci prikazuju nutritivnu vrijednost **100 grama** chia sjemenki. Sve ove tvari prije svega su bitne za normalno funkcioniranje organizma.



Jesu li Chia sjemenke za vas?

Ako ste u potrazi za **prirodnim načinom mršavljenja**, niskom cijenom i pravilima koja je lako slijediti onda ovu dijetu svakako vrijedi probati.

Dodatna korist kod Chia sjemenki je ta da imaju **visoku prehrambenu vrijednost** koja daje **više energije**, pomaže vam da jasnije razmišljate, umanjuje bolove, te pomaže kod mnogih drugih segmenata kao što je **jačanje kose i noktiju**.

One se mogu uzimati zasebno, ali i miješati s drugom hranom, pa tako danas možemo pronaći mnogo **receptata** s Chia sjemenkama, kao što je primjerice **juha od povrća sa sjemenkama**.

Međutim, ako pijete lijekove za **razrjeđivanje krvi**, ili ako imate **nizak krvni tlak**, trebali biste potražiti savjet liječnika prije uzimanja Chia sjemenki kao pomoć u mršavljenju.

» **Pročitajte više:** [Chia sjemenke - supernamirnica bogata hranjivim tvarima](#)



Chia sjemenke za zdravo mršavljenje

Chia sjemenke kao pomoć mršavljenju djeluju tako da **prirodno potiskuju apetit** i povećavaju energiju, te vam omogućuju da izgubite težinu lako i bez gladi. Potiskuju apetit na **dva načina**:

- **Upijaju tekućinu** - zbog čega ćete se osjećati kao da ste konzumirali puno veću količinu hrane.
- **Polako se probavljaju** - što znači da ćete se osjećati sitima kroz **duže vrijeme**.

Kao što je već poznato, **gubimo težinu** kada je naša potrošnja energije veća od unosa kalorija. Chia sjemenke djeluju na oba segmenta jer će Vam pomoći u tome da jedete manje, ubrzat će Vaš **metabolizam** i pomoći u **sagorijevanju masti**, a povećati energiju kako bi mogli biti aktivni kroz dan.

Uz više energije, preporučljivo je i **povećati tjelesnu aktivnost**. Možete krenuti s laganim šetnjama, [trčanjem](#) ili [vježbama kod kuće](#) kako biste osigurali trošenje

masnih naslaga.

Chia sjemenke kao pomoć u povećanju energije

Danas su **omiljena hrana sportaša**, iako konzumacija Chia sjemenki datira mnogo godina unazad. Korištene su kao izvor energije u narodima kao što su **Maje** i **Asteci**, a oni bi mogli trčati danima samo sa spremnikom vode i Chia sjemenkama. Tada su nazivali Chia sjemenke svojom "trkaćom hranom".

Zamislite samo što Chia sjemenke mogu učiniti za vas! **Kupiti** ih možete u biljnim ljekarnama ili specijaliziranim prodavaonicama zdrave hrane. Također, kvalitetne Chia sjemenke možete naručiti i u našem [Web Shopu](#).