

ПОЛЬЗА СЕМЯН ЧИА

**Сидоров Д.С., студент 3 курса факультета агротехнологий,
земельных ресурсов и пищевых производств
Научный руководитель - Мударисов Ф.А.
кандидат сельскохозяйственных наук, доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

Ключевые слова: чиа, польза, похудение, зерно, здоровье

В данной научной статье рассматривается применение и польза при употреблении семян чиа, а также их роль в диетическом питании.

Если вы следите за трендами или же просто смотрите истории знаменитостей, то, скорее всего, когда-нибудь там проскальзывала тема семян чиа. Давайте поподробнее разберемся с тем, почему же они так популярны. Для этого следует уделить внимание вопросу пользы семян чиа для организма человека.

И так, чем же полезны семена чиа? В них содержится довольно много питательных веществ и различных микроэлементов, намного больше, чем в привычном нам рационе питания, поэтому подобная добавка положительно скажется на состоянии вашего здоровья. Эффекты будут заметны не сразу, но уже через несколько дней вы сможете заметить некоторые улучшения: например, если вы планировали похудеть, то теперь это будет получаться намного быстрее.

Также семена чиа будут полезны и для тех, кто страдает от сахарного диабета обоих типов. Они снижают уровень сахара, а еще положительно сказываются на вашем иммунитете в сезон простуд. Проще говоря, укрепляют его.

Семена чиа: что это такое

Внешне семена чиа (однолетнего травянистого растения из семейства мятных рода шалфеев) выглядят как зёрнышки овальной формы, а размером не более 1–2 мм. Они могут быть коричневые, серые, чёрные или белые, испещрены мельчайшими пятнышками. Первыми

продукт распробовали ацтеки (индейский народ, живший на территории Мексики в XIV–XVI веках). Европейские историки того времени считали, что семена чиа занимали в рационе ацтеков почётное третье место после кукурузы и бобов. Сейчас растение культивируется в Мексике (Северная Америка), Гватемале (Центральная Америка), многих странах Южной Америки и в Австралии.

Полезные свойства семян чиа

Задача любого продукта питания — насыщать и давать организму человека пользу, семенам чиа это удастся благодаря составу, который богат разнообразными нутриентами.

Рекомендованная порция сушёных зёрнышек составляет 2,5 столовые ложки (примерно 30 г). На этот объём и ориентируются в информации о калорийности и полезных веществах.

КБЖУ

Энергетическая ценность (калорийность) продукта — 140 ккал.

- Белка в порции — 5 г.

Он полноценный, то есть содержит 9 незаменимых аминокислот. Напомню, что белок необходим организму как «строительный материал» для клеток, важен для производства гормонов и ферментов, выполняет транспортную, защитную и другие функции. Ежедневно человеку, который ведёт обычный активный образ жизни (без тяжёлого физического труда и спортивных занятий), требуется 0,8 г этого вещества на 1 кг массы тела.

- Углеводов — 12 г.

Они — один из главных источников энергии. Съеденные углеводы преобразуются в глюкозу, необходимую для нормальной работы всех систем организма, особенно для мозговой деятельности. В зависимости от образа жизни (степени физической и умственной активности), потребность в углеводах составляет на 1 кг веса человека 3–5 г.

- Жиров — 9 г.

Из них 8 г — моно- и полиненасыщенные жирные кислоты (из них 5 г — омега-3), которые не просто полезны, а по-настоящему незаменимы, но организмом не вырабатываются, могут попадать в него только с пищей. Исследования на животных и человеке показали, что омега-3 благоприятны для здоровья сердечно-сосудистой системы —

могут снижать уровень холестерина, регулировать сердечный ритм и артериальное давление, предотвратить образование тромбов в сосудах. В зависимости от оптимальной калорийности рациона (она обусловлена образом жизни) дневная норма омега-3 составляет: 1,6 г для мужчин и 1,1 г для женщин (1,4 г для беременных, 1,3 г для кормящих).

- Жиров — 9 г.

Роль семян чиа в похудении

Растворимая клетчатка, присутствующая в чиа, поглощает жидкость, в результате семена расширяются в желудке. Это дольше сохраняет чувство сытости, благодаря чему человек может уменьшить порции и реже принимать пищу.

Также снижению массы тела могут способствовать ненасыщенные жирные кислоты, поскольку они способны улучшить метаболизм глюкозы и жирных кислот, а ведь в одной порции чиа, напомним, таких жиров 8 г. Всё больше данных свидетельствуют о том, что высокое содержание полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) в рационе полезно для здоровья тем, что улучшает чувствительность к инсулину и метаболизм липидов в печени, мышцах и жировой ткани.

Конечно, не стоит думать, что суперфуд вылечит от болезней или станет волшебным средством для похудения. Однако в рационе он лишним не будет, ведь действительно полезен.

Кроме того, питание должно быть разнообразным, можно попробовать и экзотический продукт в разных вариациях.

В заключении хочется отметить, что семена чиа — идеальный продукт здорового питания, позволяющий эффективно бороться с лишними килограммами. Регулярное и правильное введение их в рацион позволит обеспечить длительное чувство сытости и снизит риск появления локализованных жировых отложений и целлюлита.

Библиографический список:

1. Константинов Ю. И. Семена чиа. Уникальное природное лекарство. 2022. – 120с.
2. Метельская-Шереметьева И. Лечебное питание. Рецепты и рекомендации ведущих диетологов 2023. – 504с.
3. Мельников И.В. Диетическое питание и диеты. 2017. – 16с.

4. Егорова С. В., Кулаков В. Г. Семена чиа - инновационный продукт в функциональном и специализированном питании//Прочие технологии. 2018. – С.26-27.

BENEFITS OF CHIA SEEDS

Sidorov D.S.

Scientific supervisor - Mudarisov F.A.

FSBEI HE Ulyanovsk SAU

Key words: *chia, benefits, weight loss, grain, health*

This scientific article examines the uses and benefits of consuming chia seeds, as well as their role in dietary nutrition.