30 Μαΐου 2017

Έντεκα τρόποι για να καταναλώσετε εσείς και τα παιδιά σας τους σπόρους chia

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Τα τελευταία χρόνια οι σπόροι chia γίνονται όλο και πιο γνωστοί με πολλούς να θέλουν να τους προσθέσουν στη διατροφή τους.



Η Σάλβια η ισπανική, κοινώς γνωστή ως τσία ή κία (chia), είναι ένα είδος ανθοφόρου φυτού στην οικογένεια μέντας των Χειλανθών (Lamiaceae)
Τριμμένοι ή ολόκληροι, οι μικροί μαύροι σπόροι τσία (chia) χρησιμοποιούνται στην Παραγουάη, Βολιβία, Αργεντινή, Μεξικό και τη Γουατεμάλα σε θρεπτικά ποτά και τρόφιμα. Ανήκουν στην κατηγορία τροφίμων ολικής αλέσεως, έχουν μια ήπια γεύση καρυδιού και είναι πλούσια σε λιπαρά οξέα ωμέγα-3 και ωμέγα-6.

Επίσης προσφέρουν τη διπλάσια ποσότητα πρωτεΐνης από ό, τι πολλά άλλα προϊόντα δημητριακών και περισσότερη ποσότητα ασβεστίου απ’ ότι το γάλα. Οι σπόροι chia είναι επίσης πλούσιοι σε κάλιο, φυτικές ίνες, και άλλα αντιοξειδωτικά.

Συγκεκριμένα τα 28 γραμμάρια chia προσφέρουν:
11 γραμμάρια φυτικές ίνες
5 γραμμάρια πρωτεΐνης
8 γραμμάρια λίπους
13 γραμμάρια υδατάνθρακες
Πόση ποσότητα πρέπει να καταναλώνουν καθημερινά οι ενήλικες και πόση τα παιδιά:
2-3 κουταλιές της σούπας την ημέρα οι ενήλικες
1,5 κουταλιά της σούπας τη ημέρα οι έφηβοι και τα παιδιά 10-18 ετών
Όχι περισσότερη από μία κουταλιά της σούπας την ημέρα τα παιδιά κάτω των 10 ετών
Με ποιους τρόπους μπορούν τα παιδιά και οι ενήλικες να καταναλώνουν

τους σπόρους chia.

1. Προσθέτοντας σπόρους chia σε νερό, χυμό ακόμη και καφέ



2. Μέσα σε smoothie



3. Σε μια κρέμα φρούτων



4. Μέσα σε μαρμελάδες



5. Μαζί με διάφορα άλλα δημητριακά



6. Ως διακοσμητικούς σε γλυκά, πουτίγκες, κρέμες και ζελεδάκια



7. Μέσα σε κέικ, maffin, cupcakes



8. Μέσα σε ζύμη πίτσας



9. Μέσα σε dressing σαλάτας



10. Μέσα σε κεφτεδάκια



Πηγή: mothersblog.gr