

تعرفوا على فوائد بذور الشيا للجسم التي لا تعد

أصبحت بذور الشيا واحدة من الأطعمة الأكثر تداولاً وشعبيةً. وتعدّ عنصر غذائي مثالي وصحي ومتكامل في النظام الغذائي الصحي وفي الحماية الغذائية.

يتم هضم بذور الشيا بسهولة، في حال أعدت بشكل صحيح، وهي عنصر متذوّع جداً حيث يمكن إضافتها إلى وصفات وأطعمة عديدة.

يمكن أن تمتصّ بذور الشيا ما يصل إلى 12 مرة من وزنها من السوائل، وذلك عندما توضع في وعاء مملوء بالماء أو السوائل. لذا، تعد عنصر غذائي مهمّ جداً للرياضيين، لأنّها تعزز ترطيب الجسم وتقوّم له القوة والنشاط والطاقة.

تتميّز الشيا أنّها أكثر نتبة تحتوي على الأحماض الدهنية أوميغا 3 كما أنّها تحتوي على البروتينات ومضادات الأكسدة والأحماض الأمينية الأساسية والفيتامينات والمعادن والألياف كما أنّها غنية بالفيتامين C والحديد والمعادن مثل الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والمغنيسيوم.

بالإضافة الى ذلك لا تحتوي بذور الشيا على الغلوتين كما أنّها رائحة غريبة أو طعم

استهلاك بذور الشيا يتمتّع بفوائد كثيرة على الجسم، تعرفوا على أبرزها:

- تحد من ألم المفاصل.
- تساعد على خسارة الوزن.
- تزود الجسم بالطاقة والنشاط والحيوية.
- تحسّن صحة الدماغ
- تحد من أعراض الاكتئاب.
- تعالج اضطرابات المزاج.
- تقي من حدوث مرض السكري.
- تقي من حصول أمراض الكبد.
- تخفّض مستوى الكوليسترول.
- تقي من الإصابة بأمراض القلب.

- تنظّم ضغط الدم.
- تحسّن عملية الهضم.
- تحافظ على قوة الجسم ونشاطه.
- تحافظ على مستوى السكر في الدم.
- تطبئ عملية الشيخوخة.
- تمنع هشاشة العظام.