

# فوائد بذور الشيا

بذور الشيا قد أصبحت واحدة من الأطعمة الأكثر شعبية في المجتمع الصحي. فهي سهلة الهضم ان أعدت بشكل صحيح، وتشكل عنصرا شديدا التنوع يمكن إضافته بسهولة إلى وصفات عديدة.

مزروعة أصلا في المكسيك، كانت البذور ذات قيمة عالية للخصائص الطبية وقيمتها الغذائية. في الواقع، كانت حتى تستخدم كعملة بدلا من النقود.

بذور الشيا تحتوي على طاقة غذائية عالية. محاربين الأرتك كانوا يأكلون بذور شيا ليزودوا أنفسهم بالطاقة العالية والقدرة على التحمل. قالوا أن ملعقة واحدة فقط من بذور الشيا يمكن أن تزودهم بطاقة عالية لمدة ٢٤ ساعة. كلمة "شيا" تعني "قوة" في لغة المايا.

بذور الشيا مفيدة جدا لأنها غنية بالألياف، الأوميغا ٣ الدهنية، البروتينات، الفيتامينات، والمعادن. تحتوي بذور شيا أيضا على الأحماض الدهنية الأساسية ألفا لينولييك وحمض اللينولييك، الميوسين، السترونتيوم، الفيتامينات أي، بي، إي، دي، والمعادن كالسيوم، الحديد، اليود، المغنسيوم، المنجنيز، النياسين، والثيامين. كل هذه مصادر غنية من المواد المضاد للتأكسد.

كونها غنية في هذا العدد الكبير من العناصر الغذائية الرئيسية، كشفت البحوث أن تناول بذور شيا بانتظام يمكن أن يحسن صحتك بطرق عديدة:

## 1. البشرة الشيوخة:

بذور الشيا هي واحدة من أغنى المواد المضادة للاكسدة الطبيعية. المواد المضادة للاكسدة تسرع نظم إصلاح الجلد وتمنع المزيد من الضرر. يمكن لبذور الشيا أن تمنع الشيخوخة المبكرة للجلد بسبب ضرر خالي من الالتهاب.

## 2. صحة الجهاز الهضمي:

بما أنها تحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية، بذور الشيا تشجع انتظام الأمعاء والبراز الصحي. الألياف الغنية في بذور الشيا تجعل الناس يشعرو بالشبع بشكل أسرع لأنها تمتص كمية كبيرة من المياه وتوسع المعدة فورا عند تناولها.

### 3. صحة القلب:

بذور الشيا لديها القدرة أن تعكس الالتهاب، تنظم نسبة الكوليسترول، وتخفض ضغط الدم لتجعله مفيد للغاية لصحة القلب. أيضا، عن طريق عكس الاكسدة، الشخص يكون أقل عرضة لتطویر تصلب الشرايين عندما يستهلك بذور الشيا بانتظام.