

# DIETETYCZNY RING:

## Ziarna chia – skarbnica składników odżywczych czy zbędny wydatek?

Nasiona chia to małe, czarne niepozorne ziarenka, o dużym potencjale odżywczym. Na naszym rynku dostępne od niedawna, z kolei w medycynie ludowej zastosowanie znajdują już od wieków. Chia to tradycyjny pokarm Majów i Azteków, były zalecane w leczeniu chorób oczu, infekcji oraz schorzeń układu oddechowego. Dziś widnieją na półkach sklepowych, ale cena w porównaniu do innych nasion jest stosunkowo wysoka. Z pytaniem, czy warto wdrażać je do naszego codziennego jadłospisu, spróbują się zmierzyć dwie specjalistki: dr n. med. Angelika Kargulewicz oraz dietetyk kliniczny Iwona Wierzbicka.



# Nasiona chia



**Iwona Wierzbicka**  
dietetyk kliniczny,  
trener personalny

Nasiona chia uznane są za bogactwo składników mineralnych i witaminowych, ale przede wszystkim bogate źródło kwasów omega-3, i z tego powodu są bardzo chętnie konsumowane. Przyrządza się z nich głównie puddingi, choć zapewne przepisów kulinarnych na sławne nasiona jest wiele. Czy mamy jakąś korzyść z tej konsumpcji? Nasiona chia otoczone są twardą celulozową łupiną, a jak wiadomo – człowiek nie trawi celulozy. Aby czerpać z nich jakiegokolwiek korzyści, ziarno musiałoby najpierw wykiełkować lub zostać zmielone przed zjedzeniem. Pojawia się zatem pytanie, czy coś, co wymaga takiej obróbki, aby było strawne, jest fizjologicznym pokarmem człowieka, czy niemal na siłę chcemy czerpać z tego korzyści.

## Wartość odżywcza

Nasiona chia są bogate w kwasy omega-3, białko oraz witaminy i minerały. Zawierają w składzie: 11 g błonnika, 4,4 g białka, 4,9 g kwasów omega-3, 1,6 g kwasów omega-6, 177 mg wapnia, 0,1 mg miedzi, 265 mg fosforu, 44,8 mg potasu, 1 mg cynku i 0,6 mg manganu [3]. Ponadto zasobne są w mucynę, która ma bardzo korzystny wpływ na śluzówkę żołądka, stront, witaminy z grupy B, żelazo, jod, magnez, mangan i antyoksydanty [1]. Okazuje się jednak, że nasiona mogą mieć bardzo zmienny skład, w zależności od kraju pochodzenia i stadium wzrostu rośliny [4].

## Możliwe korzyści zdrowotne

W wielu portalach internetowych można przeczytać artykuły na temat korzyści nasion chia, np. że zawiera sporo białka, a ma go przecież zdecydowanie mniej niż mięso, że zawiera sporo substancji odżywczych, ale przecież ma ich zdecydowanie mniej niż choćby kasza gryczana, którą człowiek łatwiej strawi [8]. Można przeczytać o właściwościach antycukrzycowych, antysta-

rzeniowych, wzmacnianiu kości i mięśni [1]. Odnosi się wrażenie, że wszystkie artykuły odnoszą się do tych samych walorów zdrowotnych, a często powołują się na jedno tylko badanie naukowe.

Nieman i wsp. przeprowadzili badanie na kobietach, które przez 10 tygodni spożywały 25 g mielonych nasion chia na dobę. W ich krwi poziom kwasów tłuszczowych ALA wzrósł o 58%, natomiast poziom kwasu EPA (który powstaje z ALA) o 39%. Jednak badanie nie wykazało istotnego wpływu na stany zapalne. Badanie przeprowadzone było z dwiema grupami kontrolnymi, z których jedna przyjmowała placebo, a druga całe ziarna (niezmielone). W tych dwóch grupach nie było różnicy w poziomie kwasów omega-3 [2]. W innym badaniu tego samego naukowca dawka 50 g nasion nie dała żadnych korzyści w postaci redukcji nadwagi czy zmniejszenia powikłań chorób metabolicznych [6]. Inne badania również nie wykazały żadnych korzyści w odniesieniu do chorób kardiologicznych [5].

## Możliwe skutki uboczne

Chia jest ziarnem, a jak wiadomo – w protokole autoimmunologicznym, który jest polecany osobom z chorobami autoimmunizacyjnymi, ziaren się nie poleca ze względu choćby na lektyny, o których pisałam w dietetycznym ringu na temat roślin strączkowych. Duża część osób powinna z nich więc zrezygnować. Kolejnym problemem może być wpływ chia na gospodarkę hormonalną, o czym można przeczytać na blogach w komentarzach osób, które spróbowały terapii z nasionami. U niektórych z nich skróciły się cykle menstruacyjne, pojawiło się przyspieszone i wydłużone krwawienie, a u innych miesiączka trwała nieprzerwanie, co może być związane z zaburzeniami gospodarki estrogenowej. Podejrzewa się, że chodzi o przewagę estrogenową, która często współistnieje z chorobami autoimmunizacyjnymi, endometriozą czy PCOS [1]. Przegląd badań naukowych nie wskazuje jednoznacznie korzyści ze stosowania nasion chia, podkreślając jednocześnie, że bezpieczeństwo stosowania chia jako środka spożywczego również wymaga dalszych badań. Wskazywano również, że olej tłoczony z nasion chia jest wysoce niestabilny [4].

## Podsumowanie

Niestety sporo badań nad właściwościami nasion chia przeprowadzonych zostało na zwierzętach, w szczególności na szczurach, które pod wpływem ich jedzenia miały korzyści zdrowotne. Należy jednak podkreślić, że człowiek to nie szczur, a jego układ pokarmowy i rodzaj codziennego pokarmu są zupełnie inne. W przypadku nasion chia nie ma jednoznacznych dowodów na walory prozdrowotne u ludzi [7], gęstość odżywcza nasion





jest na niższym poziomie niż choćby nasion popularnej gryki, natomiast kwasy omega-3 są w postaci ALA, czyli muszą zostać przekonwertowane do DHA i EPA, które są biodostępne dla ludzkiego organizmu. Przeszkodą jest również łuska, która uniemożliwia strawienie ziarna i skorzystanie z ewentualnych walorów. Chcąc czerpać składniki pokarmowe z wnętrza nasiona, musiałyby one wykiełkować lub zostać zmielone i natychmiast zjedzone. Należy też pamiętać o dużej podaży płynów, gdyż nasiona chia mają ogromną zdolność do pęcznienia, co może również przyczynić się do kłopotów z przełykiem czy układem pokarmowym. ■

### Bibliografia:

1. Axe J., *7 Chia Seeds Benefits + Side Effects*. <https://draxe.com chia-seeds-benefits-side-effects/> dostęp: 27.09.2016.
2. Nieman D.C., Gillitt N., Jin F., Henson D.A., Kennerly K., Shanely R.A., Ore B., Su M., Schwartz S. *Chia seed supplementation and disease risk factors in overweight women: a metabolomics investigation*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22830971> dostęp: 27.09.2016.
3. *Seeds, Chia Seeds, Dried Nutrition*. Self Nutrition Data. <http://nutritiondata.self.com/facts/nut-and-seed-products/3061/2> dostęp: 27.09.2016.
4. Mohd Ali N., Yeap S.K., Ho W.Y., Beh B.K., Tan S.W., Tan S.G. *The promising future of chia, Salvia hispanica L.* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23251075> dostęp: 27.09.2016.
5. de Souza Ferreira C., de Sousa Fomes Lde F., da Silva G.E., Rosa G. *Effect of chia seed (salvia hispanica L.) Consumption on cardiovascular risk factors in humans: a systematic review*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26545644> dostęp: 27.09.2016.
6. Nieman D.C., Cayea E.J., Austin M.D., Henson D.A., McNulty S.R., Jin F. *Chia seed does not promote weight loss or alter disease risk factors in overweight adults*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19628108> dostęp: 27.09.2016.
7. Ulbricht C., Chao W., Nummy K., Rusie E., Tanguay-Colucci S., Iannuzzi C.M., Plammoottil J.B., Varghese M., Weissner W. *Chia (Salvia hispanica): a systematic review by the natural standard research collaboration*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20028328> dostęp: 27.09.2016.
8. *8 reasons to start consuming chia seeds*. <http://bodynutrition.org chia-seeds/> dostęp: 27.09.2016.