

Chia zaad

Chia zaad werd al eeuwen gegeten door de Maya's, Azteken en de Inca's. In de oude Maya taal betekent 'Chia' zelfs 'Kracht'. Chia zaad levert zoveel kracht dat de boodschappers van vroeger een hele dag door konden lopen met enkel en alleen Chia zaad als voedsel. Chia zaad komt van de



Chiaplant, een Mexicaanse variant van de muntplant. De bloemen van deze plant produceren kleine zaadjes die een beetje lijken op de wat bekendere maanzaadjes. Chia zaad is bijna neutraal van smaak. Één van de grootste voordelen van Chia zaad is dat het rijk is aan Omega 3, zogenaamde goede vetten. In onze westerse dieeten komt te weinig Omega 3 voor, Chia zaad dient daardoor dus een uitstekende aanvulling op het dieet. Doordat onze hersenen voor een groot gedeelte uit hetzelfde vet bestaan wordt ook wel

beweerd dat Omega 3 (en dus Chia zaad) de cognitieve functies van de hersenen verbeteren. Verder bevat Chia zaad veel eiwitten, vitaminen, antioxidanten, mineralen (magnesium en ijzer) en proteïnen. Doordat Chia zaad veel vezels bevat blijft het bloedsuikerspiegel mooi laag waardoor het geschikt is voor diabetici. Daarnaast zorgt het er ook voor dat men zich langer 'vol' voelt en zo dus minder trek krijgt in snacks waardoor het ook helpt om af te vallen.



Land van herkomst

Mexico, Guatamala, Bolivia, Argentinië en Australië.

Voedingswaarden

Proteïne, calcium, fosfor, mangaan, omega 3.

Overig

Als men de Chia zaden laat weken (ongeveer 10 minuten) in water vormt het een soort gel dat je lichaam voedt en hydrateert. Doordat Chia zaad neutraal van smaak is kan het overal doorheen gedaan worden, yoghurt, en salade.

Men moet wel enige voorzichtigheid betrachten met het nuttigen van Chia zaad. Chia zaad werkt bloedverdunnend en mensen die bloedverdunnende medicijnen gebruiken moeten daarom extra opletten.