

Un poco de esto al día te ayuda a mejorar: diabetes, intestino, cerebro, corazón y colon

La semilla de chía tiene alto contenido de ácidos grasos, proteínas, fibras, antioxidantes, minerales y vitaminas. Siendo así, es supe indicada para regenerar la piel, eliminar grasa, mejorar la digestión y fortalecer el sistema inmunológico.

Por eso, los nutricionistas siempre recomiendan semilla de chía cuando el paciente está débil o con poca energía, principalmente si es atleta. Además de todos los beneficios, las semillas de chía ayudan en la prevención del cáncer de colon.

SI QUIERES MÁS MOTIVOS PARA CONSEGUIR ESE INGREDIENTE DIARIAMENTE, COMPARTIREMOS UNA PEQUEÑA LISTA:

- Es sin gluten
- Puede sustituir los huevos – basta con mezclar la semilla con un poco de agua, esperar un poco para crecer, moverse bien y añadir al plato que desea.
- Trata problemas digestivos debido a la alta concentración de fibras
- Es uno de los mejores alimentos para el cerebro y la salud del corazón, debido a su 20% de ácidos grasos omega 3
- Contiene proteína
- Fortalece las uñas, el cabello y la piel
- Es buena fuente de hierro y vitamina C
- Es un antioxidante extremadamente potente

- óptimo para los diabéticos, pues regula los niveles de glucosa en la sangre
- Contiene varios aminoácidos
- Contiene más calcio que la leche.
- Contienen dos veces más potasio que los plátanos.

Todo lo que necesitas es una cucharada de semillas de chía diariamente. Como la semilla es rica en fibra, usted debe beber bastante agua. El sabor es muy agradable y suave, entonces puede mezclar al jugo / vitamina de frutas, al pan o la ensalada.

El secreto es sumergir las semillas en un recipiente con agua y dejar por 15 minutos. Usted verá que serán más grandes que el tamaño original. Es precisamente por eso que ayudan a adelgazarse, pues nos mantienen llenos por mucho tiempo.

También es posible mezclarla con piña, almendras o aceite de coco para preparar postres deliciosos.

LOS MÚLTIPLES BENEFICIOS DE LA CHIA, ¡APROVÉCHALOS!



La chía aporta ácidos grasos omega-3 y omega-6 en una proporción de 3:1, la ideal para el organismo, y minerales como el calcio, el magnesio y el boro.

En ella encontramos, además, un alto contenido de fibra, tanto soluble como insoluble, lo que nos ayuda a mantenernos saciados y a regular el tránsito intestinal. Una ración de 30 g (unas dos cucharadas) puede contener hasta 12 g de fibra. A diferencia de otras semillas, posee también una gran cantidad de antioxidantes, que entre otras cosas previenen el enranciamiento de sus propias grasas.

PROTECCIÓN DEL CORAZÓN

Los beneficios de las semillas de chía se deben a su elevado contenido en omega-3, un ácido graso esencial con propiedades antiinflamatorias, antitrombóticas y vasodilatadoras que ayuda a regular la presión arterial y el colesterol en sangre (disminuye las lipoproteínas LDL y aumenta las HDL).

A ello contribuyen también su elevado contenido en fibra y la presencia de beta-sitosterol, unos compuestos de las plantas que resultan beneficiosos en enfermedades coronarias y frente al colesterol alto.

REGULAR EL TRÁNSITO INTESTINAL

La alta concentración de mucílagos, un tipo de fibra soluble que crece en contacto con el agua, hace que las semillas de chía multipliquen por diez su tamaño en el tracto digestivo y que presionen las paredes intestinales. De ese modo, estimulan el peristaltismo o movimiento de los intestinos y mejoran el estreñimiento. Esos mucílagos crean a su vez una red viscosa que hidrata y lubrica el tubo gastrointestinal, lo que facilita también la expulsión de las heces.

AYUDA EN LA DIABETES

La chía es un buen complemento en la alimentación de diabéticos, de nuevo por la gran cantidad de fibra que contiene. Ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre en general, pues la fibra captura parte de esos azúcares y los

libera lentamente, lo que evita que haya picos de glucosa e insulina en sangre. Es recomendable incorporar las semillas en compotas de fruta, en púdines de fruta o en cocidos de legumbres y cereales.

PÉRDIDA DE PESO

Dentro de los beneficios de las semillas de chía está el de ayudar en la pérdida de peso. Ello es debido a que llena el estómago y nos produce sensación de saciedad gracias a su gran capacidad de absorber líquidos. Y, como regula los niveles de azúcar en sangre, ayuda a evitar los antojos por los dulces.

Este es un blog de noticias sobre tratamientos caseros. No sustituye a un especialista. Consulte siempre a su médico.

Bueno espero que este artículo te haya gustado, gracias por tomarte el tiempo para leer este artículo. Esperamos que sea de tu total agrado, si quieres más consejos como este solo debes de dejar tu comentario diciendo Hola me gustó mucho y sabré que me lees. Además, si quieres puedes compartirlo con tus amigas de esta manera podremos traerles más artículos como este o de cualquier otro tipo que sea de su total agrado tanto de ti como de tus amigas.