

دانه چیا (قسمت سوم)
Chia seeds (part three)

یاسمین عنایتی

Enayati.y@arc-orde.ir

کارشناس آموزش، آمار و اطلاعات، مرکز تحقیقات کاربردی و تولید بذر، شرکت توسعه کشت دانه‌های روغنی

تشکیل می‌دهد، به دلیل ژله‌ای شدن دانه‌های چیا معده حجم بیشتری را می‌گیرد و احساس سیری ایجاد می‌کند. فیبر محلول سطح کلسترول و قندخون را کاهش می‌دهد. مصرف غذاهای سرشار از فیبر خطر بیماری‌های قلبی را از بین می‌برد و نسبت به فیبرهای نامحلول با سرعت کمتری از دستگاه گوارش عبور می‌کند.

مواد معدنی: دانه چیا منبع غنی از مواد معدنی متعدد می‌باشد و همچنین به عنوان منبع الکترولیت شناخته شده‌است که سبب تنظیم عملکرد ماهیچه و عضلات بدن می‌گردد. به طور کلی کلسیم که معمولاً در رژیم غذایی از شیر و پنیر بدست می‌آید، مخلوط دو قاشق غذاخوری دانه چیا برابر با یک لیوان شیر دارای ۵۰۰ میلی‌گرم کلسیم می‌باشد که نصف نیاز روزانه به کلسیم را برطرف می‌سازد. همچنین چیا دارای منیزیم و منگنز فراوان می‌باشد. روی به عنوان ماده‌ای که در گوشت گاو و خوک یافت می‌گردد در مقادیر متوسط در دانه‌های چیا یافت می‌گردد و به عنوان منبع خوبی برای گیاهخواران محسوب می‌شود. این ماده معدنی نقش بسزایی در بهبود زخم‌ها، سنتز پروتئین و عملکردهای ایمنی دارد.

آنتی‌اکسیدان: طی مطالعات انجام شده دانه چیا سرشار از آنتی‌اکسیدان بوده این مواد مانع از وقوع فرآیند اکسیداسیون در سلول‌های بدن و واکنش‌های شیمیایی تولیدکننده رادیکال‌های آزاد، می‌گردند.

دانه چیا (*Salvia hispanica L.*) به عنوان بهترین منبع اسیدچرب شناخته شده است به خصوص اسیدچرب امگا۳ که بدن قادر به سنتز آن نمی‌باشد در نتیجه باید از طریق مواد غذایی مصرفی دریافت گردد. سه اسیدچرب اصلی امگا۳ شامل: آلفالینولنیک‌اسید (ALA)، ایکوساپنتائونیک‌اسید (EPA) و دوکوزاهگزانوئیک‌اسید (DHA) هستند. آلفالینولنیک‌اسید در گیاهانی از جمله چیا، بزرک، گردو، کلزا(کانولا)، سویا و هسته انگور یافت می‌شود. دو اسیدچرب دیگر، یعنی ایکوساپنتائونیک‌اسید (EPA) و دوکوزاهگزانوئیک‌اسید (DHA) در روغن ماهی همچون سالمون وجود دارد. بدن انسان این قابلیت را دارد که ALA را به EPA و DHA تبدیل نماید که بر روی سلامتی از جمله کاهش فاکتورهای مؤثر در بیماری‌های قلبی، کلسترول و فشارخون مؤثر است. دانه چیا حاوی ۲۶ تا ۳۵ درصد روغن و بیشترین میزان ALA می‌باشد. یک قاشق غذاخوری از دانه چیا دارای ۲/۵ گرم آلفالینولنیک‌اسید می‌باشد در حالیکه نصف فنجان از شیر سویا دارای ۰/۴ تا ۰/۷ گرم آلفالینولنیک‌اسید را دارا می‌باشد. انجمن قلب آمریکا مصرف دو وعده ماهی که دارای ۱/۳ گرم ALA و تقریباً ۵۰۰ میلی‌گرم EPA و DHA در هفته توصیه می‌کند.

فیبر: یک قاشق غذاخوری از دانه چیا حاوی پنج گرم فیبر می‌باشد. این فیبر در آب حل می‌شود و ژل

چیا حتی در رنگ‌های خاکستری، سفید و سیاه نیز موجود است. دانه چیا به خودی خود طعم و مزه خاصی ندارد و به راحتی در غذاها می‌توان استفاده کرد.



تخم شربتی



دانه چیا

منبع:

-Franklin, A. M. & Hongu, N. (2016). Chia seeds. The University of Arizona cooperative Extension.

رادیکال‌های آزاد سبب تخریب سلول‌ها و وقوع پیری می‌شوند. همچنین ترکیبات فنولی موجود در دانه چیا سبب کاهش تهاجمی سلول‌های سرطانی و بهبود علائم بالینی آن می‌گردد. همچنین گزارش شده است دانه چیا منبع غنی از ویتامین‌های گروه B است.

از نوشیدنی‌های قابل تهیه با دانه چیا chia fresca می‌باشد که طرز تهیه آن به شرح زیر است:

۱ تا ۲ قاشق غذاخوری دانه چیا

۲ تا ۳ قاشق غذاخوری آب لیمو تازه یا پرتغال

۱/۲ فنجان آب آشامیدنی

۱ قاشق غذاخوری شکر



متأسفانه به دلیل شباهت فیزیکی دانه چیا با تخم شربتی این دانه‌ها را به جای هم استفاده می‌کنند. در حالیکه در تخم شربتی امگا ۳ یافت نمی‌گردد. وقتی دانه‌های چیا خیس می‌شود تا چند برابر وزن خود آب جذب کرده و لعاب‌دار و ژله‌ای می‌شوند. دانه‌های تخم شربتی ریزتر و سیاه براق هستند، بلافاصله بعد از اینکه در آب ریخته می‌شود لعاب‌دار شده و رنگش متمایل به خاکستری می‌شود. دانه چیا بیضی شکل است و رنگ آن اکثراً قهوه‌ای تیره رگه‌دار است، وقتی در آب ریخته می‌شود به تدریج لعاب‌دار می‌شود.