

معرفی دانه چیا و مقایسه آن با دانه کتان

Introduction of chia seed and its comparison with flax seed

یاسمین عنایتی

Enayati.y@arc-ordc.ir

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

بالای جیوه و اثرات آن بر مغز و سیستم عصبی سازمان غذا و دارو آمریکا (FDA) لیست محدودی از ماهیان را خصوصاً برای زنان باردار، مادران شیرده و کودکان توصیه می‌کند. بنابراین جامعه امروز با تقاضای بیشتر برای منابع گیاهی اسیدچرب امگا ۳ روغن‌های گیاهی یا دانه‌های گیاهی حاوی آلفالینولنیک اسید (ALA) مواجه است.

روغن کتان سرشار از لینولنیک و لینولنیک است و هم چنین دانه کتان به عنوان منبع مهم فیبر و پروتئین می‌باشد که ۲۰ تا ۳۰ درصد از دانه‌ها سرشار از ترکیبات فنولی با خاصیت آنتی اکسیدان می‌باشند.

چیا گیاهی با نام علمی *Salvia hispanica* بومی مناطق جنوبی مکزیک و شمال گواتمالا، گیاهی یکساله متعلق به خانواده نعنائیان می‌باشد. گیاه چیا دانه‌هایی ریز و بیضی شکل دارد که در رنگ‌های قهوه‌ای، خاکستری، سیاه، سفید و ترکیبی دیده می‌شود. ارتفاع این گیاه بین ۵۰ تا ۹۰ سانتی‌متر بوده، همچنین خاک مناسب جهت رشد آن خاک‌های شنی می‌باشد. از جمله گیاهان آفتاب‌دوست می‌باشند که دمای موردنیاز برای جوانه‌زنی این گیاه ۲۴ درجه سانتی‌گراد و دمای پس از رشد آن ۱۸ درجه سانتی‌گراد می‌باشد. دانه این گیاه محصول مهمی است که نه تنها خوراکی بوده بلکه در زمینه دارویی و رنگ‌آمیزی مورد استفاده قرار می‌گیرد. روغن چیا یک روغن بی‌نظیر و منحصر به فرد است زیرا دارای بالاترین میزان لینولنیک اسید نسبت به هر منبع

تغییر در رژیم غذایی خصوصاً در مصرف چربی و آنتی‌اکسیدان و تأثیر آن بر روی سلامت انسان در ۱۰۰ تا ۱۵۰ سال اخیر صورت گرفته است. در سال‌های اخیر آگاهی نسبت به مصرف مواد غذایی غنی از پلی‌فنول نظیر آنتی‌اکسیدان به طور قابل توجهی افزایش یافت. در نتیجه متخصصان تغذیه به دنبال منابع غنی از پلی‌فنول هستند. پلی‌فنول‌ها ترکیبات شیمیایی رایج در گیاهانند که حضور یک یا چند واحد فنول را در ساختار خود نشان می‌دهند. میوه‌ها و مشتقات گیاهی به عنوان منبع اصلی پلی‌فنول هستند. نوشیدنی‌هایی مثل: چای، قهوه، آب میوه، سبزیجات، حبوبات، کاکائو و غلات نیز دارای ترکیبات پلی‌فنولی می‌باشند. طبق مطالعات انجام شده پلی‌فنول‌ها با عملکرد محافظتی در جهت سلامت انسان به عنوان جز مهم از یک رژیم سالم و متعادل هستند. مطالعات اپیدمیولوژیک نشان می‌دهد مصرف طولانی مدت مواد حاوی پلی‌فنول گیاهی از پیشرفت سرطان و بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، پوکی استخوان و بیماری‌های عصبی جلوگیری می‌کند. هم‌چنین نشان داده شده است میزان ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در جمعیت‌هایی که اسیدچرب امگا ۳ استفاده می‌کنند کمتر از جمعیت‌هایی است که امگا ۶ مصرف می‌کنند. ماهی و روغن ماهی منبع نامحدودی از امگا ۳ می‌باشند اگر چه تمام انواع ماهیان دارای مقادیری از جیوه می‌باشند که در زنجیره غذایی آبریزان به شکل متیل جیوه تجمع می‌یابند بنابراین به علت سطح

درصد اسید فولیک بیش‌تر، برای خانم‌ها مفیدتر است. حتی میزان مس، ماده‌ی محافظ بافت‌های بدن نیز، در دانه‌ی کتان بیش‌تر است. چیا با اختلاف زیاد نسبت به تخم کتان، سرشار از آنتی‌اکسیدان سلنیوم است و خطر بیماری قلبی و سرطان را کاهش می‌دهد.



منبع:

Oshra Saphier, Tail Silberstein, HilaKamer, Yuval Ben_Abu and Dorith Tavor(2017). Chia seeds are richer in polyphenole compared to flax seeds. Integrative food, nutrition and metabolism, 4(3): 1-4.

طبیعی شناخته شده است. ترکیبات اصلی آن شامل ۱۷ تا ۲۶ درصد لینولئیک‌اسید و ۵۰ تا ۵۷ درصد لینولئیک‌اسید است بنابراین قرار دادن این دانه در رژیم غذایی، فواید سلامتی متعددی را به ارمغان می‌آورد. علاوه، بر این چیا منبعی غنی از آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی نظیر توکوفرول‌ها، فیتواسترول‌ها، کاروتنوئیدها و ترکیبات، فنولی نظیر کلروژنیک‌اسید، کافئیک‌اسید و نیز میرستین، کوپرستین است. کامفرول و ترکیب شیمیایی چیا و ارزش تغذیه‌ای آن، پتانسیل تجاری فوق العاده‌ای را برای این دانه به ارمغان آورده است. امروزه تمایل برای جایگزینی دانه چیا با دانه کتان به دلیل مقاومت بالای دانه چیا به آسیب‌های اکسیداتیو و هم چنین مقادیر بالای آنتی‌اکسیدان وجود دارد. به علاوه، کلسیم موجود در چیا بیش از دو برابر دانه‌ی کتان است. چیا نسبت به دانه‌ی کتان فسفر بیش‌تری را در اختیار استخوان‌ها قرار می‌دهد. همچنین میزان منیزیم موجود در چیا به عنوان ماده ضدسرطان دو درصد بیش‌تر از کتان است. میزان پتاسیم موجود در دانه‌ی کتان نیز یک درصد بیش‌تر از چیا می‌باشد و همینطور درمورد ویتامین B₁ که افزایش‌دهنده‌ی قدرت مغز است، میزان آن در کتان نه درصد بیش‌تر است. تخم کتان با یک