

## دانه چیا

### Chia seeds (part four)

یاسمین عنایتی

Enayati.y@arc-ordc.ir

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

رژیم‌های غذایی، به تازگی توسعه یافته است. اتحادیه اروپا دانه چیا را از سال ۲۰۰۹ به عنوان ماده غذایی جدید شناسایی کرد و ایالت متحده آمریکا دانه چیا را از نظر غذایی به رسمیت شناخت اگرچه تفاوتی با روغن آن وجود ندارد. در کانادا دانه چیا و روغن آن در لیست محصولات استانداردهای بهداشتی و طبیعی (NHP Natural health product) قرار گرفت. در نیمکره شرقی، استرالیا دانه چیا به‌طور گسترده توسط بومیان مورد استفاده قرار می‌گیرد در حالیکه در چین هنوز شناخته شده نمی‌باشد.

فعالیت آنتی‌اکسیدانی و ضد فشارخون: با توجه به مطالعات انجام شده توسط رحمان و همکارانش در سال ۲۰۱۷ که بر روی میزان آنتی‌اکسیدان دانه چیا صورت گرفت. با هیدرولیز پروتئین چیا پپتیدهایی بیواکتیو (زیست فعال) با وزن مولکولی پایین حاصل می‌شوند این مولکول‌ها مهارکننده آنزیم تبدیل‌کننده آنژیوتانسین هستند که با مهار تولید یا عملکرد آنژیوتانسین‌دو در درمان فشارخون بالا (هایپرتانسیون) و فعالیت آنتی‌اکسیدانی نقش دارد. مطالعات دیگری که بر روی پپتیدهای بیواکتیو از طریق اولترافیلتراسیون انجام شد حاکی بر آن است که این مولکول‌ها مهارکننده آنزیم تبدیل‌کننده آنژیوتانسین هستند. سالازار وگا و همکارانش در سال ۲۰۱۲ طبق مطالعات انجام شده نشان دادند هیدرولیز پروتئین چیا دارای اثرات مهاری چندین برابر نسبت به اثرات مهاری پروتئین لوبیا سبز و لوبیا چیتی دارد. این نشان می‌دهد که چیا به عنوان دهنده الکترون و جذب‌کننده رادیکال‌های آزاد سبب حفظ آنتی‌اکسیدان بدن می‌گردد بنابراین می‌تواند اثر مخرب رادیکال‌های آزاد را در بدن خنثی کند این مواد با

متخصصان تغذیه، چیا (*Salvia hispanica*) را به عنوان یک محصول با فهرستی از مزایای بالقوه سلامت شناسایی کرده‌اند. این دانه در حال حاضر به شکل خوراکی مصرف می‌گردد علاوه بر آن از روغن این دانه نیز استفاده به عمل می‌آید. دانه‌های چیا و روغن دانه چیا به‌طور عمده به عنوان یک ماده غذایی مورد استفاده قرار می‌گیرند. روغن دانه چیا به عنوان یک ماده غذایی رژیمی مورد استفاده در مکمل‌های غذایی مختلف موجود در بازار یافت می‌گردد. دانه چیا غنی از اسیدآلفالینولینیک، پیش ماده بیولوژیکی ایکوساپنتانویک اسید، اسیدچرب اشباع‌نشده و اسیددوکوساهگزانوئیک است. از آنجا که بدن توانایی سنتز اسیدآلفالینولینیک را ندارد، چیا نقش جدید و مهمی در رژیم غذایی ایفا می‌کند. چیا (*Salvia hispanica* L.) یک گیاه علفی متعلق به خانواده Lamiaceae بوده که با گل بنفش یا سفید که اولین بار در جنوب مکزیک، مشاهده شد.

این دانه، از زمان قدیم توسط مردم محلی مصرف می‌شد و در حال حاضر به عنوان دانه بومی در مرکز و جنوب مکزیک و گواتمالا مورد استفاده قرار می‌گیرد و به عنوان یک ماده غذایی ضروری محسوب می‌شود و امروزه هم به عنوان مواد خوردنی و نوشیدنی مصرف می‌گردد. فارماکوپیا ایالت متحده (USP) روغن دانه چیا را به روش فشردن سرد و استفاده از حلال یا گرمای خارجی فرآیند استخراج تعریف می‌کند. به منظور محافظت از روغن، اضافه کردن توکروپول به عنوان آنتی‌اکسیدان صورت می‌گیرد که به دلیل استفاده روزافزون از روغن دانه چیا در

**منبع:**

**Parker, J., Schellenberger, A., Roe, A., Rabah, H. and Calderón, A. (2018).** Therapeutic Perspectives on Chia Seed and Its Oil: A Review. *Planta Med.* 84: 606–612.

دادن الکترون به رادیکال‌های آزاد، از تخریب سلول‌های بدن جلوگیری می‌کنند و نقش بسیار مفیدی در احیا مجدد سلامتی بدن ایفا می‌کنند.