

ЧИА – богатое наследие мудрых древних цивилизаций!



На протяжении многих столетий народы Латинской и Южной Америки – майя, ацтеки, инки – использовали семена ЧИА как основной и самый важный продукт питания, наряду с кукурузой, фасолью и амарантом.

Первые упоминания о применении ЧИА относятся к третьему тысячелетию до нашей эры. Семена ЧИА были не только основой пищевого рациона индейцев, но также и главной частью их религиозных церемоний. Жизненно важные для религиозной и духовной культуры, семена ЧИА приносились в жертву богам. Теночтитлан – столица многомиллионной империи ацтеков, ежегодно получала от завоеванных ею народов до 15 000 тонн семян ЧИА в виде дани. Ацтеки считали, что эти семена дали им огромную, почти сверхъестественную силу и власть. **Для них семена ЧИА стали воистину Символом Жизни!**

Это продолжалось на протяжении многих столетий, пока в Мексику в 1519 году не прибыли конкистадоры во главе с Кортесом, которые начали беспощадное порабощение легендарной империи ацтеков. На протяжении двух лет нация ацтеков была почти полностью уничтожена, государство разграблено и повергнуто в руины, а посевы ЧИА полностью сожжены. Так ЧИА была предана забвению почти на 500 лет, пока, в результате специальной программы, не были отысканы чудом выжившие небольшие участки ЧИА в малодоступных горных районах Мексики и Гватемалы. С 1991 года начались селекционные работы по исследованию и развитию ЧИА. В результате пятнадцатилетней селекции ЧИА вышла из забвения и возродилась.

Итак, что же это за чудо-растение – ЧИА?

Название культуры – ЧИА (Chia) – происходит от ацтекского слова «чиан», жирный. Еще одно имя ЧИА – шалфей испанский (*Salvia hispanica* L.). Растение семейства яснотковых (или губоцветных) принадлежит к роду шалфеев или сальвии – обширному роду, включающему однолетние, двулетние и многолетние растения, а также полукустарники и кустарники. Название растения происходит от латинского слова «salvare», что означает спасать, предохранять.



У себя на родине ЧИА – метровое однолетнее травянистое растение – произрастает на высотах 1800 – 2600 м над уровнем моря. Листья супротивные, 4-8 см длиной и 3-5 см шириной. Цветки белые или багровые (фиолетовые). Семена маленькие, овальные, гладкие, блестящие, диаметром около 1 мм, коричневого, серого, черного или белого цветов, испещренные на поверхности рельефным рисунком и покрытые прочной оболочкой, которая защищает их в условиях жаркого и сухого климата.

Преимущества ЧИА, или Древнее питание будущего.



В семенах ЧИА содержится 20 % сбалансированного по аминокислотному составу белка, 34 – 40 % жиров, значительное количество антиоксидантов и витаминов А, В1, В2, В3, а также широкий спектр жизненно важных минеральных веществ, таких как кальций, железо, калий, цинк, селен и др.

Проведенные исследования показывают, что в этих супер семенах содержится в 5 раз больше кальция, чем в коровьем молоке! А еще в них вдвое больше калия, чем в бананах, и втрое больше железа, чем в шпинате!

Наиболее выдающимся свойством семян ЧИА является беспрецедентно высокое содержание в них незаменимых жирных кислот: более 60 % альфа-линоленовой (Омега-3) и 20 % линолевой (Омега-6). По содержанию в своих жирах альфа-линоленовой (Омега-3) кислоты ЧИА является абсолютным рекордсменом среди растений, употребляемых человеком в пищу. Здесь ее даже больше, чем в одной из наивысших пород рыб – в атлантическом лососе. Причем кислоты Омега-3 ЧИА имеют несравненную устойчивость (то есть не окисляются даже в результате многолетнего хранения в обычных (!) условиях) благодаря высокому процентному содержанию в зернах ЧИА высокоактивных природных антиоксидантов.

Важно знать, что Омега-3 жирные кислоты принадлежат к числу незаменимых факторов питания, они не синтезируются нашим организмом и должны поступать извне с пищей.

За последние два десятилетия накоплен большой объем научных данных, указывающих на важную роль этих соединений в реализации многочисленных физиологических процессов в организме. К их числу относятся: формирование иммунного статуса, воспалительные реакции, регуляции системы гемостаза, поддержания тонуса сосудов и гладкой мускулатуры, процессы роста, когнитивные функции.

Включение в ежедневный детский рацион продуктов, обогащенных Омега-3 жирными кислотами, особенно получаемыми из растительных источников – такими, например, как семена ЧИА, способствует укреплению иммунитета у ребенка, снижению проявлений аллергических реакций, нормализации деятельности нервной системы, головного мозга и зрительного аппарата.

Омега-3 жирные кислоты способствуют улучшению концентрации внимания и памяти, являясь прекрасным средством профилактики Синдрома дефицита внимания и гиперактивности.

С полной уверенностью можно сказать, что в виде ЧИА человечество получило богатое наследство от мудрых древних цивилизаций.



Нам остается только разумно распорядиться этим бесценным даром и не растерять его чудесные возможности!