

O que é a chia?

A chia é uma semente mágica com propriedades nutritivas especiais para as aves.

A chia (*Salvia hispanica* L.) é uma pequena semente de forma oval (2 mm de comprimento) de cor acastanhada, oriunda do México, onde a sua composição especial e as suas propriedades benéficas para a condição física foram detectadas já há centenas de anos. Durante séculos as sementes nutritivas da chia formaram o alimento básico das populações indígenas do sudoeste da América.

Hoje em dia, estudos científicos provam que a chia proporciona um grande número de nutrientes interessantes. Esta semente mágica é momentaneamente redescoberta pelos nutricionistas e está ganhando rapidamente popularidade, quer seja na alimentação humana ou na dos animais. Actualmente a chia é cultivada para fins comerciais no México, Argentina, Bolívia, Peru e Colômbia.

A composição da chia pode ser comparada com a de outras sementes mucilaginosas como a linhaça e o psílio. Enquanto a linhaça, a chia não contém factores anti-nutricionais, factores que no caso da linhaça limitam a sua utilização sem um tratamento de calor preliminar. Factores anti-nutricionais são os glicósidos cianogénicos ou linatina, que sequestram a vitamina B6, o que na realidade quer dizer que impedem a vitamina B6 de actuar no metabolismo. Além disso, a chia tem um sabor muito mais agradável do que a linhaça de tal modo que os pássaros a ingerem com mais apetite.



A chia contém não menos do que 23 % de ácidos gordos poli insaturados, dos quais 18 % sob forma de ácidos gordos omega-3. Isso é a semente com o mais alto teor de ácidos gordos omega-3 no mundo vegetal. Os ácidos gordos omega-3 são absolutamente indispensáveis para o Homem e para os animais; entre outros aumentam a resistência à inflamação e têm propriedades anti inflamatórias. Além disso o óleo da chia é rico em antioxidantes naturais (e.o. ácido cafeico). Assim, o óleo da chia tem uma forte actividade antioxidante e impede a oxidação dos ácidos gordos omega-3, o que explica a razão pela qual os ácidos gordos omega-3 administrados através da chia são extremamente estáveis e conservados durante muito tempo, contrastando com o que se passa com a maior parte das outras fontes de ácidos gordos omega-3.

A chia pertence, exactamente como o psílio e a linhaça, às sementes mucilaginosas. Estas sementes são de mucopolissacarídeos e constituem uma excelente fonte de fibras alimentares solúveis e insolúveis. São os mucopolissacarídeos solúveis que formam um gel mucoso incolor à superfície das sementes, quando entram em contacto com a água. Quando se mete um punhado de sementes de chia num copo de água, constata-se que após algum tempo o copo está cheio com um tipo de gel pectinoso. Estas mucilagens são benéficas para os intestinos. Em primeiro lugar, elas ajudam a fixar até 12 vezes o seu peso em água, o que faz que melhorem a qualidade e a consistência das fezes em caso de prisão de ventre. Além disso estes mucopolissacarídeos constituem também uma camada de mucilagem na parede intestinal que impede as bactérias patogénicas de se fixarem e que as mucosas do intestino possam ser danificadas.

depressa.

A chia é também uma boa fonte de proteínas de alta qualidade com um excelente padrão de aminoácidos. É rica em minerais (e.o. 0,65 % de cálcio, um valor muito mais alto do que na maior parte das outras sementes); é fácil compreender que esta semente milagrosa constitua um óptimo ingrediente para as melhores misturas para