

Estudos

Sementes de chia

Elas têm a capacidade de absorver mais de 12 vezes seu peso de água

As tendências de consumir ou não certos alimentos são muitos semelhantes às tendências da moda. Quando certos alimentos se destacam por suas propriedades benéficas invadem as prateleiras do supermercado, da mesma forma com que a moda invade as passarelas! Atualmente tem se falado muito sobre as sementes de chia, porque suas propriedades estão sendo cada vez mais estudadas por pesquisadores da área da saúde e está se destacando com boa popularidade na alimentação humana e de animais. Esses comentários são mostrados em programas de TV e em revistas de fácil acesso a população fazendo com que todos queiram consumir e extrair do alimento tudo de bom que ele possa oferecer.

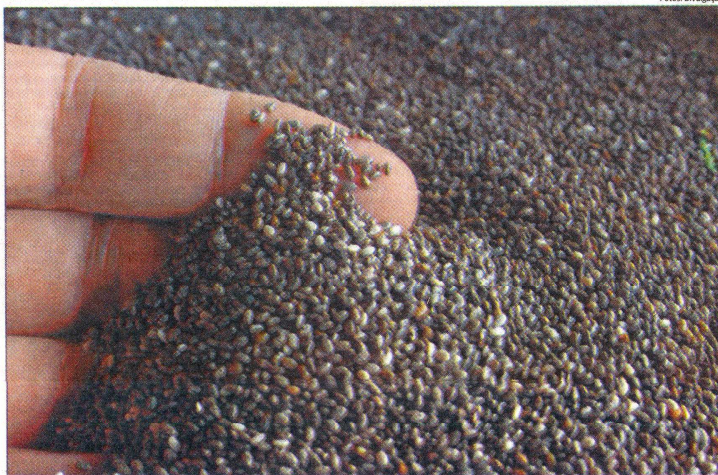
Atualmente a chia é cultivada para fins comerciais no México, Argentina, Bolívia, Peru e Colômbia.

Chia é uma palavra de origem Maia e significa força. Suas sementes eram utilizadas por estas culturas como alimento "super potentes".

A semente de chia pertence à família da Salvia hispânica, sua história é longa, foi muito utilizada pelos astecas, pelos mexicanos e ainda pelos habitantes do Sul da Califórnia e também do Arizona como suplemento alimentar, com o intuito de aumentar a resistência, a energia e a força das pessoas que nessa época era muito necessária, pois viviam sob condições extremas de calor intenso, escassez de água e de alimentos.

Reconhecida como uma das sementes mais completa em proteínas comparadas a outras sementes, seu teor proteico varia entre 19 e 23 por cento do seu peso dependendo do local e das práticas agrícolas. Possui cinco vezes mais cálcio que o leite, três vezes mais poder anti-oxidante que as famosas uvas-do-monte, duas vezes mais potássio que as bananas, mais magnésio que o brócolis, ferro três vezes mais que o espinafre e ainda fornece todos os principais aminoácidos essenciais dos quais precisamos. Sua excelente fonte de fibras solúveis e insolúveis é muito maior que da aveia e sua quantidade de ômega-3 (ácido linolênico) é uma das maiores no mundo vegetal mesmo quando ela é comparada a linhaça.

As sementes de chia têm a capacidade de absorver mais de



Sementes de chia estão sendo estudadas por aluno do Curso de Pós-graduação em Ciências e Tecnologia de Alimentos da Esalq/USP



12 vezes seu peso de água, isso é bom, pois prolonga a hidratação e retenção de eletrólitos (sódio, potássio, etc.) em fluidos do corpo, principalmente durante esforços físicos.

As sementes de chia são envolvidas por uma camada de gel que protege a semente dos climas áridos e quentes quando semeadas nessas condições climáticas. Quando se coloca uma colher de semente de chia num copo de água, por 30 minutos, forma uma gelatina sólida por conta do teor de fibra solúvel presente. Este

gel quando ingerido, age como uma barreira física no estômago, a qual inibe as enzimas digestivas dos carboidratos, dessa forma a conversão de carboidratos em açúcar tem sua transformação mais lenta, ajudando o organismo numa digestão lenta, prevenindo e controlando a diabetes e auxiliando também para o bom funcionamento do intestino.

A Chia pode ser usada para o preparo de bebidas refrescantes, enriquecer produtos alimentares humanos e animais e ainda se destacar como uma boa fonte de complexo B.

Estudos realizados nos Estados Unidos, na Universidade de Northwestern, mostraram que as pessoas que ingeriram mais fibras, tiveram um risco de morte relacionado a problema cardiovascular muito menor que pacientes que ingeriram pouca ou nenhuma porção de fibras. Outro estudo realizado no Canadá com pessoas diabéticas, as quais ingeriram 40g/dia de chia (salva - variação branca da chia), obtiveram resultados positivos na redução da pressão arterial e redução do risco de doenças cardiovasculares.

PROPRIEDADES

Uma das mais completas

Além de ser reconhecida como uma das sementes mais completas em proteínas, possui cinco vezes mais cálcio que o leite, três vezes mais poder anti-oxidante que as famosas uvas-do-monte, duas vezes mais potássio que as bananas, mais magnésio que o brócolis, ferro três vezes mais que o espinafre e ainda fornece todos os principais aminoácidos essenciais dos quais precisamos. Sua excelente fonte de fibras solúveis e insolúveis é muito maior que da aveia e sua quantidade de ômega-3 (ácido linolênico) é uma das maiores no mundo vegetal mesmo quando ela é comparada a linhaça.

Sua rica quantidade de fibra está ligada também no auxílio de perda de peso, pois como ela tem um alto poder de saciedade, se ingerida com outros alimentos, antes das refeições, a porção consumida da refeição será reduzida, pois sensação de plenitude será mantida fazendo com que prolongue o tempo para o consumo de uma nova refeição.

Outro benefício dessa semente está relacionado ao bom humor que ela pode oferecer através do seu índice de ômega-3. Um estudo realizado na Universidade de Ohio (EUA), pessoas que ingeriram uma porção diária de chia, teve a ansiedade reduzida em 20% comparada ao grupo placebo.

Embora o cultivo e a utilização da semente pela indústria seja um assunto inovador e com possibilidades de ser um bom negócio tanto para a indústria que agrega valor a seu produto como para o consumidor que ganha em saúde, mas estudos precisam ser feitos para que se conheça melhor o potencial do óleo dessa semente principalmente como coadjuvante no tratamento de várias doenças, inclusive Doenças Renais e Diabetes. A confirmação ou não desses efeitos será estudada como parte da dissertação de um novo aluno ingressante no Curso de Pós-graduação em Ciências e Tecnologia de Alimentos, Esalq/USP, nosso orientado.

Um forte abraço a todos e até um próximo encontro.