

12 gram chia ger lika många anti-oxidanter som 100 gram broccoli

Källa I Form nr 13 2008

Ät och få 8 fördelar med chiafrön

- Förebygger cancer
- Förebygger hjärt-kärlsjukdomar
- Gör dig smal
- Stabiliserar ditt blodsocker
- Ger ett starkt skelett
- Stärker matsmältningen och motverkar infektioner
- Försörjer huden med nyttiga fettsyror
- Motverkar PMS

Se mer info på www.bravara.se

Två skedar av fröna innehåller kalk motsvarande flera glas mjölk, mer omega-3 än en laxfilé och 30 % mer antioxidanter än blåbär. Kostforskare är förbluffade över detta lilla frö som höll liv i Mexicos aztekindianer för att sedan glömmas bort.

Hör du till dem som egentligen inte gillar fisk utan måste tvinga i dig lax, sill och andra nyttiga fiskar så finns det hopp: Forskare har nämligen upptäckt att det räcker med ett par skedar av de små mexikanska chiafröna, för att du ska få i dig till och med fler nyttiga omega-3-fetter än som ryms i en hel laxfilé!

Chia har inte mindre än växtrikets världsrekord i innehåll av omega-3 – och är därmed en mycket kompakt källa till de fiskoljor som bland annat skyddar mot hjärt-kärlsjukdomar och hämmar inflammationstillstånd i kroppen, som anses vara de grundläggande orsakerna till allt från cancer till diabetes.

Chiafröna kan även vara ett bra alternativ för alla de som inte tål mjölk (eller helt enkelt inte tycker om mjölk), men behöver kalk. Två teskedar chia ger lika mycket kalk som flera glas mjölk.

Vid första anblicken påminner chiafrön lite om linfrön. Men om du tittar närmare på frönas näringsinnehåll har chiafrön långt mer att skryta med än de frön och nötter du känt till hittills. Vem vet, kanske kommer vi snart att över-

svämmas av nya matvaror som innehåller chia på 117 olika sätt?

Chia är en komplett råvara på så sätt att den både har ett högt innehåll av proteiner och alla livsviktiga aminosyror.

Chiafrön har även ett högt mineralinnehåll, exempelvis kalk och grundämnet bor, som både stärker skelettet och ökar innehållet av könshormon och D-vitamin i kroppen. Dessutom ökar bor mängden kalk och magnesium, vilket är väsentligt eftersom detta gör bor viktigt för att förebygga benskörhet.

Gelé förebygger diabetes

På samma sätt som linfrö är chia ett geléskapande frö. Det innehåller ämnen, mukopolysackarider, som om du lägger fröna i ett glas vatten, bildar en geléaktig massa.

Just denna egenskap har du nytta av ifall du är lös i magen. Äter du en portion chiafrön kommer vart av dem att suga upp vätska från tarmen som motsvarar tolv gånger deras egen vikt och därmed stoppa magbesvär.

Dessutom bygger mukopolysackariderna en slemhinna på tarmväggen som bromsar de sjukdomsframkallande bakterierna. De skapar även för övrigt ett

slags barriär som saktar ner upptaget av kolhydrater. Det ger en långsammare blodsockeruppgång, vilket är viktigt för att förebygga diabetes.

Frönas förmåga att svälla upp och bilda gelé gör dem även idealiska när man vill gå ner i vikt. På så sätt ger de nämligen en bra mättnadskänsla, eftersom gelén fyller upp i magen utan att tillföra extra kalorier.

Se mer information på www.bravara.se

Chiafrön är en suverän källa till omega-3-fettsyror

Råvara	Innehåll av fettsyror
Chiafrön	62,3 %
Linfrön	54,6 %
Pumpakärnor	15 %
Sojaböner	15 %
Valnötter	5 %
Vetekärnor	5 %

Gör en gelé som lindrar, mättar och gör dig smal

Så här gör du:

1. 1 del frön till 9 delar vatten.
2. Häll vattnet i en bra plastlåda.
3. Rör ner fröna långsamt.
4. Vispa med en gaffel.
5. Vänta 5 min och vispa igen.
6. Låt det vila i 10 min.
7. Rör igen och gelén är färdig.

Så här använder du den: Blanda ner den i gröt eller i en yoghurt eller filmjölk. Du kan även låta 50–70 % av din smoothie bestå av gelén och därmed dricka en större portion utan att få i dig mycket kalorier. I gengäld får du i dig extra mycket fibrer och näringsämnen. Förvaras i kylen i upp till två veckor.

Krossa fröna – och frigör omega-3

Du får allra mest ut av frönas omega-3 om du krossar dem i en mortel, eftersom det frigör de nyttiga fettsyrorerna. De krossade fröna har en nötkärlig smak, som passar många olika sorters mat. Ströchiafrön på din frukostgröt, på sallad, över skivad frukt eller på pasta- och risrätter.

Fläta in dem i kosten – morgon, middag och kväll

Ät chiafröna hela eller krossade, eller gör groddar på samma sätt som krasse och lägg på maten. De är goda att blanda i torkad frukt eller strödda över frukostgröten eller till grönsaker. Blanda dem i degen när du bakar eller häll en matsked i ett glas saft eller juice.

Chiafrön vinner över 3 andra klassiker

Nyttiga ämnen per 25 g	Chiafrön	Linfrön	Solrosfrön	Sesamfrön
Omega-3	5,2 g	4 g	0,04 g	0,02 g
Fiber	6,9 g	4,5 g	0,68 g	4,5 g
Niacin	1,6 mg	3,1 mg	1,7 mg	3,08 mg
Riboflavin (B ₂)	0,01 mg	0,06 mg	0,06 mg	0,06 mg
Thiamin (B ₁)	0,05 mg	0,19 mg	0,525 mg	0,19 mg
A-vitamin	11 µg	–	< 1 µg	< 1 µg
Kalcium	205 mg	50 mg	24 mg	234 mg
Fosfor	231 mg	137 mg	135 mg	145 mg
Magnesium	98 mg	88 mg	–	87 mg
Mangan	1,46 mg	–	–	0,62 mg
Zink	1,7 mg	1,9 mg	–	1,93 mg
Koppar	0,53 mg	–	–	1,02 mg
Kalium	175 mg	117 mg	128 mg	117 mg
Järn	4,1 mg	3,6 mg	1,25 mg	3,6 mg
Molybden	0,05 mg	–	–	–
Aluminium	0,5 mg	–	–	–
Bor	0,35 mg	–	–	–