

## News März 2016

### Chia Samen – Gesunde Powersamen



Chia Samen sind überdurchschnittlich reich an Antioxidantien, Proteinen, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Sie haben weiterhin den höchsten Omega-3-Vorkommen überhaupt (über 18 Gramm pro 100 Gramm). Doch damit nicht genug: **Chia Samen enthalten 10 Mal mehr Omega-3 als Lachs, 9 Mal mehr Antioxidantien als Orangen, 4 Mal mehr Eisen als Spinat, 5 Mal mehr Calcium als Vollmilch, 15 Mal mehr Magnesium als Brokkoli und 4 Mal mehr Ballaststoffe als Leinsaat.** Weiterhin sind in den Chiasamen Vitamin A und B, Kalium, Bor, Zink, Folsäure sowie lebenswichtige Aminosäuren enthalten. Laut einer Studie des Nutritional Science Research Institute (Massachusetts, USA) haben Chia Samen einen natürlichen blutverdünnenden Effekt, der **das Risiko eines Schlaganfalls oder Herzinfarkts deutlich senkt.** Weiterhin kommt die Studie zum Ergebnis, dass Chiasamen den **Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen** und diesen regulieren können.

Diese Informationen sind nicht erst seit 2015 bekannt: Mittelamerikanische Langstreckenläufer, Krieger oder Reisende in vorspanischer Zeit hatten sie alle im Gepäck: Chia Samen in unterschiedlichster Aufbereitung anstelle der heute üblichen Müsli- oder Proteinriegel. Eingeweicht, geröstet oder gemahlen galt Chia in Mittelamerika **als leicht transportables, fast unbegrenzt haltbare Kraftnahrung, die lange satt machte, dabei Kraft und Energie spendete.** Doch auch als Heilpflanze fand Chia Anwendung. 500 Jahre nach der Eroberung Amerikas wird nun das Wissen um die erstaunlichen Eigenschaften der Chia-Pflanze, lateinisch *Salvia Hispanica L.*, aus der Familie der Lippenblütler, nach und nach wiederentdeckt.

Die Vorteile der Chia Samen für ernährungs- und figurbewusste Menschen liegen auf der Hand.

Chia Samen liefern

- kaum Kalorien
- viele Ballaststoffe
- reichlich Eiweiß
- überdurchschnittlich viel Omega-3-Fettsäuren
- reichlich Antioxidantien und Mineralstoffe
- gelten wissenschaftlich als gut & gesund für den Körper

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**

## News März 2016

### Chia Samen – Gesunde Powersamen

und helfen damit indirekt, aber **wirksam beim Abnehmen und parallel beim Muskelaufbau**. Wer etwa eine Low-Carb-Diät mit den schnell und leicht zu mischenden Chia-Powerdrinks ergänzt, erleidet keine plötzlichen Hungerattacken auf Süßes und bleibt auch bei starker geistiger und körperlicher Belastung satt und fit. Der Samen schmeckt (im Gegensatz zu bspw. Leinsamen) neutral, durch den fehlenden Geschmack kann dieser jedes Rezept ergänzen.

Durch die Fähigkeit, Flüssigkeit zu binden, helfen Chia Samen dabei, den Körper zu entgiften, den Darm zu reinigen und sogar Sodbrennen vorzubeugen.

Wer sich aus diätetischen Gründen oder aus Überzeugung nur vegetarisch oder vegan ernähren möchte, erschließt sich mit Chia-Samen eine wichtige Quelle für Calcium und Proteine. In Kombination mit den übrigen Wirkstoffen ist Chia eine **perfekte Ergänzung für eine ausgewogene Ernährung** auch ohne Fleisch und andere tierische Produkte. Wer überdies glutenhaltige Nahrungsmittel schlecht verträgt, kann seinen Speiseplan mit Chia entsprechend variieren.

**Der hohe Anteil an Omega-3-Fettsäuren der Chia-Samen sorgt für geistige Fitness und gute Laune.**

Blutfettwerte, Blutdruck und im Zusammenspiel mit dem hohen Anteil an Ballaststoffen, auch der Cholesterinspiegel kann durch regelmäßigen Verzehr von Chia Samen nachweislich positiv beeinflusst werden.



Auszüge aus: chia-samen.info, 2014-2015; mit freundlicher Genehmigung

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081  
MAIL info@ok-personaltraining.de | www.ok-personaltraining.de