

14 Ιουλίου 2022

## Καρκίνος Παχέος Εντέρου: Οι δημοφιλείς σπόροι που προστατεύουν

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Μπορεί μια μικροσκοπική τροφή να κρύβει τεράστια οφέλη για τον οργανισμό; Εντάξτε αυτούς τους σπόρους στη διατροφή σας και επωφεληθείτε από τις ευεργετικές ιδιότητές τους



Κοιτώντας αυτούς τους μικροσκοπικούς, στρογγυλούς σπόρους με μαύρο, καφέ και λευκό χρώμα, είναι δύσκολο να φανταστεί κανείς πόσο θαυματουργοί έχουν αποδειχθεί για τον οργανισμό. Αν, όμως, λάβει υπόψη του ότι το «chia» είναι η αρχαία λέξη των Μάγια για τη δύναμη, τότε ίσως καταλάβει ότι πρόκειται για μια υπερτροφή, με πολλαπλά οφέλη για την υγεία.

Οι «μαγικοί» σπόροι Chia, η ιστορία των οποίων τους θέλει να προέρχονται από τους Αζτέκους και τους Μάγια, συλλέγονται από το *Salvia hispanica*, ένα ανθοφόρο φυτό της οικογένειας της μέντας και εντοπίζονται κυρίως σε περιοχές του Μεξικό και της Γουατεμάλα.

Η υψηλή περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες, Ω-3 λιπαρά οξέα, πρωτεΐνες, βιταμίνες και μέταλλα τους έχουν αναδείξει ως την απόλυτη υπερτροφή, που βοηθά στην απώλεια βάρους, εξασφαλίζει την υγεία της καρδιάς, προστατεύει το δέρμα, ενισχύει τις αρθρώσεις και τη μυϊκή μάζα, προσφέρει ενυδάτωση και καλύτερη διάθεση. Όλα αυτά, σε συνδυασμό με την πληθώρα βιταμινών, σιδήρου, ιωδίου, μαγνησίου και αντιοξειδωτικών ουσιών δημιουργούν αρκετούς λόγους για να εντάξετε τους σπόρους chia στη διατροφή σας. Μία ή δύο κουταλιές της σούπας τη μέρα είναι αρκετές για να εξασφαλίσετε όλα τα πολύτιμα οφέλη αυτών των μικροσκοπικών σπόρων. Στην ποσότητα αυτή, των 140 θερμίδων, περιλαμβάνονται περίπου 5 γραμμάρια πρωτεΐνης, 10 γραμμάρια φυτικών ινών, 12 γραμμάρια υδατανθράκων και 9 γραμμάρια λίπους, εκ των οποίων τα 8 γραμμάρια είναι λιπαρά υγιεινά για την καρδιά.

Οι σπόροι Chia είναι ίσως η καλύτερη πηγή Ω-3 λιπαρών οξέων, αφού έχει υψηλότερη περιεκτικότητα και από τον λιναρόσπορο, αλλά και πρωτεΐνης, περιέχοντας περίπου διπλάσια ποσότητα από κάθε άλλο καρπό ή σπόρο.

Παράλληλα, αποτελούν και μια εξαιρετική πηγή φυτικών ινών. Μάλιστα, οι φυτικές ίνες απαντώνται στους σπόρους Chia σε τέτοια περιεκτικότητα, που είναι από μόνοι τους αρκετοί για να καλύψετε τις καθημερινές ανάγκες του οργανισμού σας σε φυτικές ίνες. Ένα επιπλέον πλεονέκτημα των φυτικών ινών είναι ότι χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να αφομοιωθούν από τον οργανισμό, με αποτέλεσμα να αισθανόμαστε χορτάτοι για περισσότερη ώρα, συμβάλλοντας έτσι στο αίσθημα κορεσμού και τη ρύθμιση του βάρους. Οι φυτικές ίνες έχουν συνδεθεί επιπλέον με την υγεία της καρδιάς, μειώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης και τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη, αφού ρυθμίζουν τα επίπεδα ινσουλίνης στον οργανισμό, ενώ αποτελούν εξαιρετικό σύμμαχο της υγείας του εντέρου. Πολλές έρευνες έχουν συνδέσει μια πλούσια σε φυτικές ίνες διατροφή με ισχυρή προστασία έναντι του καρκίνου του παχέος εντέρου.

Ειδικότερα, όταν έρθουν σε επαφή με τα υγρά του οργανισμού, οι σπόροι Chia δημιουργούν μια παχύρρευστη ουσία, που μοιάζει με ζελέ. Η ουσία αυτή λειτουργεί σαν φυσικό προβιοτικό, που ενισχύει τη δημιουργία προβιοτικών στο έντερο, προστατεύοντας το πεπτικό σύστημα. Η δομή των σπόρων Chia αποτελείται τόσο από διαλυτές, όσο και από αδιάλυτες ίνες. Οι διαλυτές ίνες βοηθούν σημαντικά τον οργανισμό στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας, καθώς απορροφούν νερό, με αποτέλεσμα να καθαρίζουν την πεπτική οδό, διευκολύνοντας την απομάκρυνση των περιττών ουσιών από τον οργανισμό. Ταυτόχρονα, μέσω του καθαρισμού του εντέρου και της καταπολέμησης της δυσκοιλιότητας, μειώνεται η πιθανότητα φλεγμονής εκκολπωμάτων, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε εκκολπωματίτιδα.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, η ιδανική ποσότητα κατανάλωσης για τις γυναίκες ανέρχεται στα 25 γραμμάρια την ημέρα, ενώ για τους άντρες στα 38 γραμμάρια. Οι σπόροι Chia αποτελούν πλέον μια δημοφιλή τροφή και στη χώρα μας, γι' αυτό και θα τους βρείτε στα περισσότερα καταστήματα με είδη τροφίμων. Διατίθενται σε διάφορες ποικιλίες και μπορούν να καταναλωθούν ωμοί, ψητοί, αλεσμένοι ή αναμειγμένοι με νερό. Χάρη στην ήπια γεύση τους, επιπλέον, αποτελούν ιδανική προσθήκη σε πολλά φαγητά. Δοκιμάστε, για παράδειγμα, να τα προσθέσετε σε smoothies, χυμούς, γάλα, γιαούρτι, σαλάτες και δημητριακά.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)