



Chia sunt un fel de supersemințe ale momentului. Fac furori în rândul persoanelor preocupate de calitatea nutrițională a alimentelor, fiind apreciate pentru abundența fibrelor, proteinelor și uleiurilor prețioase. Cu toate acestea, atunci când nu sunt consumate în mod adecvat, ele pot pune probleme serioase, spun medicii. Undeva pe drumul lor, semințele de chia au surmontat statului de hrană pentru animale și au devenit unul dintre cele mai titrate superalimente ale omului. Există și argumente pentru acest lucru. O singură porție de 2 linguri de semințe furnizează 117 calorii, 4 grame de proteine, un pic peste 8 grame de fibre și o cantitate de cinci ori mai mare de uleiuri esențiale Omega-3 decât ceea ce conține într-un sfert de cană de miez de nucă. Mai mult decât atât, ele sunt și o sursă bogată de fier, magneziu, calciu și potasiu. Așadar, de ce ar fi periculos consumul lor?

Medicii Colegiului Gastroenterologilor din Statele Unite avertizează că atunci când sunt consumate uscate, ele se pot bloca în esofag, cu riscul de a sufoca persoana, informează Medical Daily. I s-a întâmplat unui bărbat de 39 de ani, al cărui caz a fost prezentat de către dr. Rebecca Rawl, de la Centrul Medical Carolina din New-York, la Reuniunea Științifică anuală a Gastroenterologilor din SUA. Omul a înghițit o lingură de semințe de chia cu apă și a ajuns la camera de urgență. Asta pentru că odată ajunse în apă, semințele de chia se umflă foarte repede, absorbind o cantitate de 27 de ori mai mare decât greutatea lor în stare uscată, prin urmare se pot bloca în esofag, mai ales dacă există o predispoziție pentru probleme de deglutiție.

Articol integral în
ADEVARUL.RO