Dane aktualne na dzień: 25-11-2026 03:31

Link do produktu: https://www.deesis.com.pl/nasiona-chia-szalwia-hiszpanska-250g-p-5101.html




# Nasiona Chia - Szałwia Hiszpańska 250g.

| | |
|---|---|
| Cena | **9.90 zł** |
| Cena poprzednia | ~~**16.99 zł**~~ |

## Opis produktu

Szałwia hiszpańska (Salvia hispanica L.), zwana też chia to roślina pochodząca z centralnej i południowej części Meksyku oraz z Gwatemali, bardzo ceniona ze względu na swoje nasiona. Uprawiana była już przez Azteków już w czasach prekolumbijskich. Obecnie w Meksyku i Gwatemali nasiona służą powszechnie do przygotowywania odżywczych napojów i żywności.

Chia jest uprawiana w celach handlowych dla nasion bogatych w kwasy tłuszczowe omega-3. Uzyskuje się z nich około 25-30% oleju, w większości kwasu α-linolenowego. Nasiona zawierają 20% białka, 34% tłuszczu, 25% błonnika pokarmowego (głównie rozpuszczalnego w wodzie, o wysokiej masie cząsteczkowej), znaczny poziom przeciwutleniaczy (kwas chlorogenowy i kawowy, myrycetyna, kwercetyna oraz flawonid kamferol). Olej z nasion chia zawiera bardzo wysokie stężenie kwasów tłuszczowych omega-3 – około 64%. Nasiona Chia nie zawierają glutenu, zawierają śladowe ilości sodu. Nasiona Chia są tradycyjnie spożywane w Meksyku i południowo-zachodnich Stanach Zjednoczonych. Historycznie, nasiona chia służyły jako podstawowy artykuł spożywczy Azteków w środkowym Meksyku. Kronikarze jezuiccy opisują chia jako trzecią najważniejszą dla Azteków uprawę, zaraz po fasoli i kukurydzy.

Dzisiaj chia uprawiana jest w Meksyku, Boliwii, Argentynie, Ekwadorze, Australii i Gwatemali. W 2009 r. Unia Europejska zatwierdziła nasiona chia jako produkt spożywczy, pozwalając na stosowanie ich jako dodatek stanowiący do 5% całkowitej masy chleba.

**UWAGA:**
Zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego w styczniu 2013r. rozszerzono zastosowanie nasion szałwi hiszpańskiej jako składnika żywności.

**Dzienne spożycie nasion nie powinno przekraczać 15g.**
**Nasiona szałwi hiszpańskiej mogą być stosowane w produktach piekarskich w ilości maksymalnie 5%.**