

## بذور الشيا تواجه الوزن الزائد بمغذّياتها



يروج استخدام بذور الشيا في الغذاء أخيراً، لغناها بالـ(بروتين) والألياف والـ(كالمسيوم) ومضادات الأكسدة والـ(أوميغا 3)، وقلّة محتواها بالمقابل بالسعرات الحرارية.

بذور الشيا سود صغيرة، تنتمي إلى فصيلة نبات القصبين أو المريمية الإسبانيين من عائلة النعناع، مع الإشارة إلى أنّ (شيا) مفردة مشتقة من حضارة المايا القديمة، وهي تعني القوّة. وتصنّف هذه البذور في خانة الحبوب الكاملة، وعادةً ما تكون عضوية وغير معدّلة وراثياً، كما تخلو من الـ(غلوتين).

- منخفضة الـ(كربوهيدرات):

تشرح إختصاصية التغذية والصحة العامّة لانا الزيلع أنّ "في 30 غراماً من بذور الشيا 12 غراماً من الـ(كربوهيدرات)، إلا أنّ 11 من الأخيرة هي من الألياف، وبالتالي هي لا ترفع نسبة السكر في الدم،

ولا تحتاج إلى الـ(أنسولين) للتخلص منها. ولذا ينبغي عدم إدراج الشيا في فئة الكربوهيدرات". وتضيف الزيلع: "لناحية الألياف، إنَّ 40% من محتوى بذور الشيا هو من الألياف، ما يمكنها من استيعاب ما يصل إلى 10 أو 12 ضعف وزنها في الماء، لتصبح كالـ(جل)، فتنفش في المعدة، ما يعزز الشعور بالشبع، ومن جهة ثانية، هي غنية بعناصر غذائية هامة لصحة العظام، وما تقدّم يشمل الفوسفور والـ(مغنيسيوم) والـ(كالسيوم) والبروتين".

يحتوي 30 غراماً من هذه البذور أيضاً، 18% من النسبة الموصى باستهلاكها من الـ(كالسيوم) يوميا، بما يفوق معظم منتجات الألبان، ما يجعلها ممتازةً للأفراد الذين لا يتناولون منتجات الألبان أو النباتيين.

بدورها، تحمي المواد المضادة للأكسدة الوافرة في بذور الشيا محتوى الدهون الحسّاسة فيها من الزنخ. كما أنّ الأولى تُكافح إنتاج الجذور الحرّة، التي يمكن أن تلحق الضرر بجزيئات الخلايا وتبرز علامات الشيخوخة وقد تصيب بأمراض خطيرة، ومنها السرطان.

- فعّالة في خفض الوزن:

تُعزّز العناصر الغذائية المتوفرة في بذور الشيا صحة الجسم ومستويات الطاقة، ما يساعد المرء على ممارسة الرياضة، ومعلوم أنه كلما مارسنا الرياضة أكثر، ستتعزيز مستويات الطاقة وسينضبط معدل الأيض، ما يساعد في إحراق المزيد من السعرات الحرارية، حتى في ساعات الكُمون!

وعند تناول الشيا، يمكننا أن نشعر بالشبع بين وجبات الطعام، ليس بسبب محتوى البذور العالي من الألياف؛ ولكن أيضاً لأنَّ اختلاطها مع سائل ينتج مادةً هلاميةً مبطئة امتصاص الـ(كربوهيدرات) في جهاز الهضم. فضلاً عن ذلك، يجنّب تناول هذه البذور الشهية تجاه الحلويات والوجبات الخفيفة السكرية.

- تسدُّ بذور الشيا الشهية عبر الآتي:

إمتصاص السائل، ما يجعل متناولها يشعر بالشبع، كما لو أنه أكل كمًّا من الطعام يتجاوز حاجته.

الهضم البطيء.

ومن المعلوم أننا نفقد الوزن، عندما تكون الطاقة المستهلكة الخارجة (السعرات الحرارية) أقل من تلك الداخلة. وفي هذا الإطار عندما نأكل بذور الشيا على أساس منتظم، يزيد التمثيل الغذائي، ما يحرق الدهون بصورة أسرع.

المعلومات الغذائية:

في ملعقتين كبيرتين (28 غراماً) من بذور الشيا: 137 سعرة حرارية، و11 غراماً من الألياف، و4 غرامات من البروتين، و12 غراماً من الكربوهيدرات، و9 غرامات من الدهون (5 غرامات منها هي أوميغا 3). وفيهما 18% من النسبة الموصى باستهلاكها من الكالسيوم، و30% من تلك الخاصة بالـ(مغنيسيوم)، و27% من الفوسفور، بدون إغفال غناهما بكمٍّ ممتاز من الزنك، والفيتامينات (ب1/ الثيامين) و(ب2) و(ب3/ النياسين).

كيف ندخل بذور الشيا إلى النظام الغذائي؟

يمكن أن نخلط بذور الشيا مع الماء، حتى تتحوّل إلى (جل) يُضاف إلى المشروبات والحلويات والـ(كيك) وصفات أخرى. ونظراً إلى قدرة هذه البذور على إمتصاص الماء والدهون، يمكن استخدامها في الصلصات، وحتى كبديل للبيض في الوصفات النباتية. كما تُطحن بذور الشيا ببساطة، مثل بذور الكتان، وتُضاف إلى العصائر، أو تنثر (بدون طحن) على رقائق وجبة الفطور أو الزبادي. لكن تجدر الإشارة إلى أن تناول ملعقة من بذور الشيا الجافة، فإتباعها بكوب من الماء، سيزعج جهاز الهضم، خصوصاً إذا لم يكن متناولها معتاداً على استهلاك كمٍّ كبير من الألياف.

وهناك احتمال لآثار جانبية في جهاز الهضم، إن استُهلك منها أكثر من اللازم. وفي هذا الإطار، إن

الجرعة المناسبة هي عشرون غراماً (ملعقة كبيرة ونصف الملعقة)، مع تناول هذا الكم مرتين في اليوم.

ويُنصح، في هذا الإطار، بنقع بذور الشيا في الماء قبل تناولها، كونها تشكّل طبقة جيلاتينية يُعتقد أنها تساعد على التحرك بسرعة من خلال المسار الهضمي. وتشير أدلة أخرى أنّ استهلاك بذور الشيا المطحونة عوضاً عن البذور الكاملة، يسمح بوصول كم أكبر من حمض الـ(ألفا-لينولينيك)، وهو شكل نباتي من حمض الـ(أوميغا3) الدهني، لمجرى الدم. بيد أنه يغيب أي بحث علمي يؤكد الأسلوب الأفضل، عندما يتعلق الأمر بامتصاص العناصر الغذائية.

(بودينغ) الشيا:

يسهل تحضير (بودينغ) الشيا، فهذه الحلوى لا تتطلب سوى خلط المكونات الآتية معاً في وعاء صغير أو عبوة زجاج، مع حفظها في الثلاجة طوال الليل لتناولها على الفطور: ربع كوب من بذور الشيا وكوب من حليب جوز الهند قليل الدسم ونصف ملعقة من العسل. عندما تُخرج الحلوى من الثلاجة، ستبدو سميكة. تزين بالفاكهة الطازجة والمكسرات، وتؤكل على الفور.