

ÓLEO SEMENTE CHIA

Nome científico: *Salvia hispânica L.*
Sinonímia Científica: N/A
Nome popular: Óleo de semente de chia.
Família: Labiatae.
Parte Utilizada: Semente.
Composição Química: ácidos graxos ômega 3 e ômega 6, proteínas, lipídeos; fibras.; minerais (cálcio, magnésio, ferro, potássio e fósforo); antioxidantes (ácido caféico e ácido clorogênico).



As sementes de chia eram consumidas pelos povos andinos da era pré-colombiana (Astecas e Maias) e fazia parte da dieta básica e diária destes povos, juntamente com o feijão, o milho e o amaranto. O óleo desta semente é uma das maiores fonte vegetais de ômega 3, um ácido graxo essencial. Além do ômega 3, também possui ômega 6, sendo ambos essenciais para manter sob condições normais as membranas celulares, as funções cerebrais e a transmissão de impulsos nervosos. São denominados essenciais por não serem sintetizados pelo organismo.

Indicações e Ação Farmacológica

O Óleo de Chia é uma das maiores fontes vegetais de ômega 3, um antioxidante capaz de reduzir os riscos cardíacos, diminuir as taxas de colesterol plasmático e as suas frações LDL, e pelo aumento das taxas de HDL. O óleo também ajuda na regularização intestinal e desintoxicação do organismo sendo um forte aliado nas dietas de emagrecimento.

Além disto, é 100% natural, sem adição de produtos químicos; fonte natural de ômega 3, 6 e 9; sua composição é rica em antioxidantes naturais, tornando o óleo altamente estável e não necessitando da adição de antioxidantes/estabilizantes artificiais; e possui baixo teor de gorduras saturadas.



Toxicidade/Contraindicações

A ingestão elevada de chia pode diminuir a pressão arterial em idosos. Não utilizar em pacientes com uso de anticoagulantes, grávidas e lactantes.

Dosagem e Modo de Usar

Ingerir 1 a 2 cápsulas, três vezes ao dia. Ingerir antes das principais refeições, com auxílio de 250 mL (1 copo) de água.

Referências Bibliográficas

Clinical Trials: "The Effects of Salvia Hispanica – Enriched Foods on Glycemic and Insulinemic Responses and Subjective Satiety", 2009.

SIMOPOULOS., A. P. Omega-3 fatty acids in health and disease and in growth and development, Am. J. Clin. Nutr., vol.54, p.438-463, 1991.