

Les bienfaits des graines de chia

Les graines de chia agissent donc sur le bon fonctionnement du corps.

1. Un effet positif sur le cœur

Les graines de chia ont entre autres une action sur la pression artérielle et contribuent à la faire baisser.

Grâce à sa composition en oméga 6, en oméga 3, en magnésium et en potassium, elles permettent de lutter contre le cholestérol qui bouchent les artères.

C'est donc un précieux allié pour conserver un système cardio-vasculaire en bonne santé.

2. Un effet positif sur le transit

Les graines de chia contiennent un composé végétal qui est en fait un mucilage, celui-ci aide à lutter contre la constipation.

Les graines sont riches en fibres solubles et insolubles qui sont nécessaires à un bon transit intestinal.

Les fibres insolubles ne sont pas absorbées par l'organisme et participent à la motilité intestinale.

Elles font une sorte de balayage de tous les éléments dont le corps n'a pas besoin. Les fibres solubles sont la courroie d'entraînement du transit intestinal.

En se gorgeant d'eau, elles se dilatent, forment une sorte de gel et permettent d'éliminer facilement les déchets.

3. Un effet positif sur les os et les dents

Pour conserver des os solides et des dents en bonne santé, il est nécessaire de consommer du calcium.

Avec l'âge, un déficit peut survenir et provoquer de l'ostéoporose qui fragilise le squelette.

Les graines de chia sont riches en calcium et contribuent à combler les manques de ce minéral.

Si vous souffrez d'intolérance aux produits laitiers, les graines peuvent être un bon complément alimentaire afin de ne pas vous priver du calcium dont vous avez besoin au quotidien.

4. Un effet positif sur l'hydratation de la peau

Grâce à une composition riche en oméga 3, en protéines, fibres, minéraux, vitamines et antioxydants, les graines de chia nourrissent la peau de l'intérieur.

En effet, les protéines permettent aux cellules de la peau de se régénérer et de réparer les tissus cutanés.

Lorsqu'elles sont combinées aux omégas 3, elles permettent la formation de l'élastine et du collagène qui améliorent l'élasticité de la peau.

Les oméga 3 sont capables d'augmenter la rétention d'eau cellulaire et favorisent donc l'hydratation de la peau. De plus, comme ils ont une action anti-inflammatoire, cela permet de lutter contre les irritations cutanées.

Les antioxydants présents dans les graines aident à combattre les radicaux libres responsables du vieillissement de la peau ainsi que les polluants environnementaux et les rayons UV.

Vous ne le savez peut-être pas, mais les fibres jouent un rôle dans l'apparence saine de la peau car elles emportent avec elles toutes les toxines du corps et favorisent l'absorption des vitamines et des antioxydants.

5. Un effet positif sur le contrôle du poids

Les graines de chia ont un effet rassasiant important lorsque vous la mélangez à votre alimentation.

Cela peut être intéressant si vous cherchez à diminuer les quantités de nourriture que vous consommez chaque jour sans pour autant souffrir de la faim.

Prenez toujours l'avis d'un médecin nutritionniste avant de vous lancer dans un régime à base de graines de chia.

6. Un effet positif sur la qualité du sommeil

Le chia contient un acide aminé appelé tryptophane qui permet de produire de la sérotonine et de la mélanine.

Ce sont deux hormones favorisent le sommeil, régulent l'humeur et permettent de se détendre.

Sans oublier qu'elles ont aussi une action sur le stress et aident à mieux le gérer.

7. Un effet positif sur la prévention de certains cancers

Comme les graines de chia sont une source importante d'antioxydants, elles préviennent le vieillissement cellulaire et donc l'apparition de certains cancers.

Cependant, demandez toujours l'avis d'un professionnel de santé si vous avez un risque de cancer, le chia ne convient pas forcément dans toutes les situations.

8. Un effet positif sur le fonctionnement cérébral

La forte concentration d'oméga 3 contribue à maintenir les artères cérébrales en bonne santé ainsi qu'une connexion neuronale optimale.

De plus, la mémoire et la concentration sont améliorées grâce à cet acide gras.

9. Un effet positif sur la prévention du diabète

Les graines de chia aident à réguler le taux de glucose sanguin, elles permettent en fait de ralentir la vitesse à laquelle les glucides sont digérés.

La prise de chia est donc intéressante en prévention mais aussi pour des personnes souffrant déjà de diabète.

Demandez conseil à votre diabétologue si vous souhaitez inclure les graines de chia dans votre alimentation.

10. Un effet positif sur l'endurance

Les graines de chia sont une source d'énergie importante notamment pour les sportifs.

Elles aident à mieux assimiler les protéines et à rester en forme toute la journée.

En effet, les glucides des graines sont lentement digérés par le corps, le chia a donc un rôle semblable au féculent avec l'avantage d'avoir un index glycémique faible.

Autrement dit, ces graines sont très bonnes lors des efforts prolongés comme la course de fond, un marathon ou un match de foot par exemple.

Les acides aminés aident à la récupération après l'effort tandis que les protéines aident les muscles à fonctionner correctement.

Les fibres musculaires se régénèrent aussi plus facilement après une séance intensive.

Comment utiliser les graines de chia et en quelle quantité ?

Le chia est facile à intégrer dans l'alimentation quotidienne. Il est possible de l'ajouter à des salades, des laitages, des gâteaux, des smoothies, etc.

Et vous pouvez même mixer les graines pour obtenir une poudre mais elle doit être consommée rapidement pour qu'elle conserve tous ses bénéfices nutritionnels.

En effet, les oméga 3 n'attendent pas car ils s'oxydent très vite.

La quantité idéale est de 20 à 25 g de graines par jour. Commencez toujours par de petites doses le temps que votre corps s'habitue.

De plus, buvez en quantité suffisante notamment si vous souffrez de constipation.

[Découvrez un Chia biologique de haute qualité en cliquant ici](#)