



En savoir plus sur la médecine et la nutrition

Les graines de chia - Le super aliment des Mayas?

Le chia est une plante herbacée annuelle de la famille des Lamiacées. La plante est originaire du sud du Mexique et du nord du Guatemala. Ses fruits sont appelés graines de chia. Dans la langue des Mayas, chia signifiait « force » et le chia était autrefois « l'aliment des coureurs », des porteurs de nouvelles, car à cette époque, on connaissait déjà les propriétés énergisantes de ces petites graines.

Dans les petites graines se trouve un trésor inattendu de bons nutriments. Elles contiennent 25 à 40% de matières grasses composés à 60% d'acide alpha-linolénique (oméga 3 végétale) et à 20% d'acide linoléique (oméga 6). Le rapport inhabituelle de 3:1 d'acides gras oméga-3 et oméga-6 fournit à l'organisme l'apport optimal nécessaire pour nourrir les cellules et des organes.

La teneur en protéines des graines de chia est de 20% supérieure à celle des graines utilisées couramment (blé 14%, riz 8,5%, avoine 15%). Le fait que tous les 8 acides aminés essentiels soient présents dans une large mesure, c'est-à-dire que la valeur biologique des protéines est supérieure à 90, font des graines de chia une source de protéines de grande valeur.

En outre, les graines de chia sont riches en fibres, en vitamines et minéraux ainsi qu'en substances végétales secondaires. (1,2)

En plus de l'effet antioxydant, d'autres effets positifs des graines de chia ont été découverts et démontrés dans différentes études, de sorte que dans la décision de la commission de 2009, l'Union européenne a approuvé la mise sur le marché des graines de chia en tant que « nouvel ingrédient alimentaire à utiliser dans les produits de panification, à raison d'une teneur maximale de 5% de graines de chia ». Depuis 2013, une extension de l'utilisation des graines de chia a été proclamée et aux États-Unis les graines de chia sont sur le marché depuis 1980.

Graines de chia et diabète

En 2007, la revue « Diabetes Care » a publié une étude sur les effets des graines de chia en rapport avec les causes du diabète de type 2. Dans cette étude, les sujets ont reçu, en plus de leur thérapie conventionnelle, environ 37 grammes de graines de chia par jour pendant 12 semaines. Le groupe témoin a reçu à la place du chia 37 g de son de blé par jour pendant 12 semaines. L'étude a démontré que l'ingestion régulière de graines de chia diminuait de manière significative la pression artérielle systolique. Par ailleurs, le taux de glycémie a été stabilisé, le taux de cholestérol et la protéine C-réactive (CRP) ont été baissés de manière significative. (6) Les chercheurs estiment que la principale raison pour le maintien du taux de glycémie à des valeurs constantes et pour la baisse du taux de cholestérol se trouve dans la haute teneur en fibres des graines de chia.

Graines de chia et antioxydant

L'indice ORAC permet de mesurer le potentiel antioxydant d'un aliment. ORAC signifie Oxygen Radical Absorbance Capacity, c'est-à-dire la capacité à capturer les radicaux libres. L'indice ORAC des graines de chia est très élevé par rapport à d'autres aliments ; par exemple, 2 cuillères à soupe contiennent environ 2500 unités ORAC. On obtient la même quantité en consommant environ 375 g de carottes ou 90 g de pomme. Que les graines de chia contiennent tant d'unités ORAC est pas par hasard, car finalement, toutes ces petites graines sont riches en acides gras insaturés qui doivent être protégés pour éviter à la semence de rancir. Dans l'organisme, les antioxydants renforcent le système immunitaire et donnent une belle peau.

L'utilisation de graines de chia

Les graines de chia peuvent être mangées crues et séchées. Mais comme elles ont besoin de beaucoup de liquide pour déployer leurs propriétés, il est conseillé de les faire tremper avant de les consommer. Si on préfère les manger sèches, il est alors recommandé de boire suffisamment.

Les graines de chia sont bonnes sur une tranche de pain, dans le pain, mais aussi dans les gâteaux, les salades et les plats de légumes relevés, les coupes de fruits, les smoothies et bien plus encore.

Silvia Buerkle
Metabolic Balance

1. Chia kompakt: Superfood Chia-Samen Gesund und lecker; Mandy Bantle
2. European Food Safety Authority (EFSA) 2009; Opinion on the safety of, Chia seeds and ground whole Chia seeds as a food ingredient. The EFSA Journal 996: 1-26
3. Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Neuartige Lebensmittel-Novel Food. URL: www.bmel.de/DE/Ernaehrung/SichereLebensmittel/SpezielleLebensmittelUndZusaetze/NovelFood/_Texte/DossierNovelFood.html?docId=37914
4. Chicco AG, D'Alessandro ME, Hein GJ et al. 2009; Dietary chia seed rich in alpha-linolenic acid improves adiposity and normalises hypertriglycerolaemia und insulin resistance in dyslipaemic rats. Br J Nutr 101: 41-50
5. R Ayerza Jr, W Coates; 2007; Effect of dietary alpha-linolenic fatty acid derived from chia when fed as ground seed, whole seed and oil on lipid content and fatty acid composition of rat plasma. Ann Nurt Metab 51: 27-34
6. Vuksan V, Whitham D, Sievenpiper JL et al. 2007; Supplementation of conventional therapy with the novel grain Salba improves major an ernerging cardiovascular riks factors in type 2 diabetes; results of a randomized controlled trial. Diabetes Care 30: 2804-2810
7. Niemann DC, Cayea EJ, Austin MD, Henson DA, McAnulty SR, Jin F.; 2009 Chia seed does not promote weight loss or alter disease risk factors in overweight adults. Nutr Res. 2009 Jun; 29(6): 414-8
8. Domenico Fusco, Giuseppe Colloca Maria Rita Lo Monaco, Matteo Cesari; 2007; Effects of antioxidant supplementation on the aging process. Clin Interv Aging. 377-387



Metabolic Balance GmbH & Co. KG

Geschäftsführerin: Birgit Funfack
Bgm. -Hallwachs-Str. 8 - D-84424 Isen
Registergericht: Amtsgericht München
RegNr: HRA97601 - UstIdNr: DE 279646775

Tel: +49 (0)8083 - 9079-0
Fax: +49 (0)8083 - 9079-19
Internet: www.metabolic-balance.com
E-Mail: team@metabolic-balance.com

Diese E-Mail könnte vertrauliche und/oder rechtlich geschützte Informationen enthalten. Wenn Sie nicht der richtige Adressat sind oder diese E-Mail irrtümlich erhalten haben, informieren Sie bitte sofort den Absender und vernichten Sie diese Mail. Das unerlaubte Kopieren sowie die unbefugte Weitergabe dieser Mail ist nicht gestattet.