



ಚಿಯಾ ಬೀಜ

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಮಹಾ ಕಣಜ

ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

■ ಗೀತಸದಾ, ಮೋಂತಿಮಾರು

ಚಿಯಾ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಬೂದು ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು ಪುದಿನಾ ಕುಟುಂಬದ ಸೇರಿದೆ. ಸಾಲ್ವಿಯಾ ಹಿಸ್ಪಾನಿಕಾ ಎಂಬ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಸ್ಯದ ಈ ಬೀಜಗಳು ಕಾಣಲು ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ (ಕಸಕಸೆ) ಬೀಜವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೂಲ ಅಮೆರಿಕ. ಮೆಕ್ಸಿಕೊ ಮತ್ತು ನೈಋತ್ಯ ಯುನೈಟೆಡ್ ಸ್ಟೇಟ್ಸ್ ನ ಸ್ಥಳೀಯ ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಆಹಾರವಾಗಿ, ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿಯೂ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕಣಜವಾಗಿವೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಶಿಯಂ, ಪಾಸ್ಪರಸ್, ಒಮೆಗಾ ತ್ರೀ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು, ಮಿನರಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಹೇರಳವಾದ ನಾರಿನಂಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಒಂದು ಚಮಚ ಚಿಯಾ ಬೀಜವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಷ್ಟು ನೀರು, ಜೀನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಲಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಳಪು ತರುವುದಲ್ಲದೆ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಇದರ ಸೇವನೆ ಬೇಗನೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಸಂಭವಿಸದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಇರುವವರಿಗೆ ಇದರ ಸೇವನೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ.

ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳ ಮಿಶ್ರಣದ ಜೊತೆ ಪುಡ್ಲಿಂಗ್ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬೇಗನೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ

ಅನುಭವ ಆಗುವುದರಿಂದ ಇದು ಉತ್ತಮ ಡಯೆಟ್ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಹೇರಳವಾದ ನಾರಿನಂಶ ಹಸಿವೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಇದರ ಸೇವನೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ಇವರಿಗೆ ಹಸಿವೆ ತಡೆಯಲಾರದಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಊಟಗಳ ನಡುವೆ ಸಲಾಡ್, ಜೊತೆ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣುಗಳ ಜೊತೆ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಚಿಯಾ ಸೀಡ್ಸ್ ಅನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರೊಟೀನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇತ್ಯಾದಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಶಗಳೂ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿ ಆಯಾಸ, ಸುಸ್ತು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಿಸಲು ಇದು ಬಹಳ ಉಪಕಾರಿ. ಇದರಲ್ಲಿನ ಒಮೆಗಾ ತ್ರೀ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶದಿಂದಾಗಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನಿವಾರಿಸಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದು.

ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿ ಮೊಸರಿನ ಜೊತೆ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಒಣಹಣ್ಣುಗಳ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.

ಉತ್ತಮ ಲ್ಯಾಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಸೀಡ್ಸ್ ಅನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ, ತೆಂಗಿನಹಾಲು, ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು ಅಥವಾ ನೀರಿನ ಜೊತೆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ ಸೂದಿ, ಫುಡ್ಲಿಂಗ್, ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಪಾನಕಗಳ ಜೊತೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದು.

