

Chiazaad! Wat is het?



Chiazaad is afkomstig uit Centraal- en Zuid-Mexico en Guatemala. Het zaad komt van de Mexicaanse muntplant Chia. De bloemen van deze plant produceren de kleine zaadjes. Al voordat Columbus Amerika ontdekte werd het geteeld door de Azteken. Nog steeds wordt het in deze landen veel gebruikt. Ook in Nederland zijn de chiazaaden bezig met een opmars en wordt het door steeds meer mensen gegeten. Chiazaad is pas de laatste jaren bekend en populair in Europa. Voorheen werd het alleen in Midden Amerika gegeten. Voordat de voedselautoriteit een nieuw voedingsmiddel goedkeurt, gaan er jaren overheen. Pas in 2009 heeft de EU de consumptie van Chiazaad goedgekeurd. Inmiddels is chiazaad ruim verkrijgbaar bij gezondheidswinkels, maar ook zaken als Kruidvat, Action spelen handig in op de populariteit van het product.

Gezondheidsvoordelen

Chiazaad is rijk aan goede voedingsstoffen. Het bevat eiwitten, antioxidanten, calcium, kalium, ijzer, foliumzuur, omega-3-vetzuren en borium. Het zaad wordt dan ook vele gezondheidsvoordelen toegedicht. Het verlaagt de kans op botontkalking, is goed voor hart- en bloedvaten, verbetert de stoelgang en vertraagt het verouderingsproces.

Wat zit er in 100 gram chia?

Eiwitten: 20,7 g

Vet: 32,8 g

Koolhydraten: 41,8g (waarvan vezel 41.2g)

Calcium: 714 mg

IJzer: 16,4 mg

Niacine (vitamine B3): 613 mg

Thiamine (vitamine B1): 0,18 mg

Riboflavine (vitamine B2): 0,04 mg

(Bron: Nutritional Science Research Institute)

Afslanken

Ook zou chiazaad helpen als je wilt afvallen. Door ze in je voeding te gebruiken, heb je namelijk sneller een voldaan gevoel. Dit komt omdat ze veel water opnemen. Daarnaast zitten ze boordevol vezels wat zorgt voor een verzadigd gevoel. En bevatten ze veel antioxidanten die ervoor zorgen dat de bloedsuikerspiegel op peil blijft.

Toch heeft tot nu toe geen enkel wetenschappelijk onderzoek kunnen aantonen dat chiazaad echt helpt bij het afvallen.

Hoe kun je ze gebruiken?

Je kunt natuurlijk van alles proberen. Ze kunnen door een salade of in de soep, maar ook door de yoghurt of op een boterham met pindaas. Of je welt ze in een glas water. Daarnaast zijn de zaadjes geschikt om een 100 procent natuurlijke energiedrank van te maken. Er zijn veel atleten die dit doen voor een extra energieboost. Neem bijvoorbeeld de ene dag 1 eetlepel (geweekte) chiazaad door je smoothie of haverontbijt en wissel het de dag erna af met bijvoorbeeld hennepzaad

Bijwerkingen

Chiazaad is niet voor iedereen geschikt. Het zaad heeft een bloedverdunnende werking en mensen die bloeddrukverlagende of vochtafdrijvende medicijnen gebruiken, moeten het zeker niet nemen. Ook mensen met een te lage bloeddruk kunnen beter geen chiazaad nemen. Andere bijwerkingen van chiazaad zijn een opgeblazen gevoel, winderigheid en diarree. In sommige gevallen kan chiazaad een allergische reactie veroorzaken. De laatste tijd komen er ook andere geluiden over chiazaad. Zo is Dr. L. Cordain, de ontwikkelaar van het Paleo-dieet voorzichtiger geworden. Als je veel chiazaad eet zou dit de opname van mineralen juist kunnen belemmeren en ontstekingen versterken. Dit wordt door andere wetenschappers weer bestreden, o.a. door Prof. Dr. Coates, die al 30 jaar chiazaad bestudeert. Zoals altijd met voeding zijn er langlopende onderzoeken nodig om definitieve conclusies te trekken.