

Chia zaden super food voor een gezond leven



Chia zaden super food voor gezond leven. Dat we ongezond leven en eten is wel duidelijk, kijk naar het stijgend aantal zieke en te dikke mensen. En dat komt met name door ongezond eten. Op dit moment is wat we eten en drinken voor 90% bespoten of heeft chemische toevoegingen.

En ook een groot deel bestaat uit de [ziekmakende suikers](#). Daar kun je wat aan doen eet gezond, lees met name biologisch en meer verse groenten en vlees, en minder vlees. In vlees zitten veel hormonen en chemische toevoegingen om dat dier maar zo snel mogelijk te laten groeien. Een van deze gezonde Super Foods zijn [Chia Zaden](#).

Even nog wat gegevens uit onderzoeken. Uit onderzoek blijkt dat 40% van de kankergevallen veroorzaakt worden door leefstijl. Daarbij zijn roken, drinken en ongezond eten de belangrijkste risicofactoren. Een op de drie volwassenen in de wereld heeft een te hoge bloeddruk. Al deze problemen kunnen mede bestreden worden door **Chia zaden**.

Waar zijn Chia Zaden allemaal goed voor?

Chia Zaden bevatten ondermeer gezonde vetten (omega-3), vezels, proteïnen, vitaminen en mineralen. Chia zaad helpt je lichaam om water en elektrolyten vast te houden en vertraagt daarmee de omzetting van koolhydraten naar suikers. Chia is rijk aan eiwitten en helpt calcium te absorberen.

- Helpen bij gewicht verliezen
- Geven u snel het gevoel dat u voldoende hebt gegeten
- Hydrateren uw lichaam
- Verlagen de bloeddruk
- Zijn rijk aan omega-3-vetzuren

- Houden uw bloedsuikerspiegel in stand
- Bevatten meer antioxidanten dan bosbessen
- Bevatten meer vezels dan havermout
- Bevatten meer calcium dan melk

Hoeveel Chia zaden moet ik eten?

Eet één tot tweemaal daags een portie van ongeveer 20 gram chia zaadjes is voldoende om optimaal gebruik te maken van deze supervoeding.

Bronnen: [Chia zaden](#)

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding