

批发墨西哥奇亚籽，批发秘鲁藜麦，批发加拿大野米

产品名称	批发墨西哥奇亚籽，批发秘鲁藜麦，批发加拿大野米
公司名称	广州绿源进口食材有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	广东省广州市番禺区
联系电话	013711760669 13711760669

产品详情

奇亚籽有什么保健作用

奇亚籽是优质纤维食品，它的水结合力、阳离子交换力、吸水力均优于亚麻籽、香草、麦麸等，且营养成分也相对较高，可溶性膳食纤维是全麦麸含量的12倍。可有效增强饱腹感，促进肠道蠕动，防止便秘。抗老化的有效物质。

奇亞籽介绍

奇亞籽(chia seed)，學名芡歐鼠尾草，瑪雅語中代表能量，原產自美洲中部，可生長在熱帶及亞熱帶海拔4000英尺以下的地區，目前已在美洲、澳大利亞等地區開展商業種植，西方人常稱奇亞籽為“magic seed”及“super food”，所以有些中文翻譯為奇異籽。

奇亞籽，曾是阿茲特克和瑪雅人的四大主食之一（玉米、豆子、奇亞和莧菜），美洲古印第安人將chiseed用水浸泡後飲用，或者研成粉、榨出油做從食以至於藥用，在墨西哥中部地區奇亞籽甚至作為流通貨幣使用，阿茲特克的統治者要求被他們征服的部落每年進貢chia seed，也用chia seed來供奉chicoine coatl女神。

奇亞籽在醫學研究上普遍認定的作用有:抗疲勞,降脂降壓,降低膽固醇,控指血糖等。美國食品藥物管理局(fda)已認證奇亞籽為安全食品,近年已成為北美地區很多運動員、醫生及食品生產商的推薦食物;前不久歐盟...通過食品立法,特別推薦奇亞籽為麵包的營養添加物;日本的保健營養品市場,特別是美容美體產業,也對奇亞籽引起了旋風式的關注。

奇亞籽可以提供豐富的鈣、磷、鎂、鉀、鐵、鋅、銅等礦物質。100克可食用的奇亞籽比等量的小麥、大米、大麥、燕麥和玉米多含有10倍以上的鈣,磷多2~12倍,鉀多1.6~9倍。100克的chia seed含有600毫克的鈣,而100克的牛奶的含鈣量是120毫克,chia seed的含鈣量是牛奶的5倍),磷和鉀的4.6倍(鉀含量是香蕉的兩倍);豐富的抗氧化物是藍莓的三倍。

奇亞籽核仁無味道,可以與任何食物混合食用,對預防心血管疾病、增強身體免疫力以及維持膳食營養的均衡有重要意義,另外也可添加與動物飼料中,從而得到omega-3含量豐富的副產品,可謂用途廣泛。

含有60%的omega-3脂肪酸,與魚油相比,它的的omega-3脂肪酸含量更高,含有19%-23%,的全譜蛋白質,比大豆更高,更是高纖維食品,15克的chia seed可以提供4-5克的纖維,人類身體每天纖維的接收量應該在35克,所以也是很好的防便秘食品。

奇亞籽含有硼(100克chia seed含有1.4毫克的硼),硼對於更年期的婦女能夠產生特殊的功效,能夠提高體內雌激素的含量,並且防止骨質流失。

奇亞籽遇水會變成凝膠狀,膨脹,進入胃裡可以形成膜狀,減慢澱粉化合物的吸收,會讓人進食以後有飽腹感,歐美許多知名人士使用奇亞籽作為減肥食品。