Piracanjuba
Health & Nutrition

Chia, linhaça e quinoa: quais os benefícios para saúde?

Pequenos no tamanho, mas grandes na nutrição: descubra aqui os nutrientes e compostos presentes na chia, linhaça e quinoa, e seus impactos no organismo.

Ingredientes ativos

PorAcervo Piracanjuba • 18 de maio, 2024

Os cereais são a base da alimentação, uma vez que são uma das principais fontes alimentares de carboidratos, macronutriente vital para os seres humanos.

No entanto, nos últimos tempos alguns dos cereais têm se destacado por fornecer não apenas carboidratos, mas também compostos que podem trazer benefícios adicionais à saúde humana. Dentre eles, vamos destacar três aqui: chia, linhaça e quinoa.

Veja abaixo o que a ciência tem descoberto sobre esses três aliados da saúde:

Chia

A chia é uma planta herbácea cientificamente referida como Salvia hispanica, pertencente à família das Lamiaceae. Chia é uma palavra espanhola para “chian” ou “chien”, que significa oleoso. Esta planta cresce em uma área que vai do oeste do México ao norte da Guatemala.

As sementes de chia são consideradas pseudocereais e oferecem vários nutrientes, como:

- Proteínas

- Fibras

- Lipídios

- Vitaminas (como B1, B2 e niacina)

- Minerais (cálcio, potássio, magnésio e fósforo)

No entanto, o grande destaque da chia vai para a quantidade de ômega-3 presente em suas sementes. Elas contêm 25–40% de gordura, especialmente ácidos graxos insaturados, em quantidades significativas - 83%. Estes incluem os ácidos graxos ômega-3 alfa-linolênico (64%) (ALA precursor de ômega-3) e ômega-6 alfa-linoleico (20%). A proporção de ômega-3 e ômega-6 é de cerca de 0,32–0,35.[1]

Além do perfil de ácidos graxos, a chia também possui compostos fenólicos, com propriedades antioxidantes que auxiliam o corpo no combate ao estresse oxidativo que, em longo prazo, pode acarretar uma maior predisposição ao desenvolvimento de doenças crônicas.[1]

Linhaça

Pertencente à família das Lináceas, a linhaça é considerada uma semente, e tem como uma das principais características a alta concentração de ácido alfa-linolênico (ALA), que corresponde a 57% de seus ácidos graxos totais.[2]

Além disso, a linhaça apresenta uma expressiva quantidade de fibras – tanto solúveis quanto insolúveis, o que pode trazer benefícios para a saúde intestinal e para a saúde cardiovascular, uma vez que pode contribuir na redução dos níveis de colesterol total e triglicerídeos.[2]

Outra relação favorável do consumo regular de linhaça é a respeito do gerenciamento de peso. Por ser uma ótima fonte de fibras, a linhaça pode estimular a saciedade, diminuindo a ingestão de alimentos e favorecendo a perda de peso.[2]

Quinoa

A quinoa (Chenopodium quinoa Willd), classificada como um pseudocereal, é uma planta que pertence à família Chenopodiaceae. É conhecido como “grão mãe” pelos incas, e é considerada uma planta sagrada que contribui com diversas propriedades medicinais.[1]

A quinoa é cultivada em todo o mundo com 250 variedades, tem geralmente de 1 a 3 m de altura, e é nativa das regiões andinas da América do Sul, como Peru, Bolívia, Chile, Argentina, Equador e Colômbia.[1]

Sobre os aspectos nutricionais, vale ressaltar que a quinoa é considerada um “alimento completo”, uma vez que fornece nutrientes importantes como:

- Carboidratos

- Proteínas de alta qualidade

- Fibras

- Vitaminas (como B2, B6 e ácido fólico)

- Minerais (como cálcio, ferro, magnésio, cobre, potássio)

Além disso, a quinoa ainda conta com compostos bioativos, como fitosteróis e compostos fenólicos, que por sua vez, são capazes de promover benefícios à saúde e ainda ajudar na prevenção de doenças como diabetes.[1]

Assim, os estudos evidenciam que incluir chia, linhaça e quinoa na alimentação diária pode ser uma estratégia interessante para agregar à alimentação uma série de nutrientes positivos, visto todos os benefícios que podem trazer à saúde.

Para facilitar a incorporação desses ingredientes no dia a dia, vale oferecer aos pacientes receitas que levem chia, linhaça e quinoa, ou até mesmo a indicação de alimentos prontos que contenham esses cereais dentre seus ingredientes. Uma ótima opção é a Bebida com Cereais, que conta com quinoa, chia e linhaça em quatro sabores e opção sem adição de açúcar, tornando esse consumo ainda mais prático.

Referência Bibliográfica

[1] Agarwal A, Rizwana, Tripathi AD, Kumar T, Sharma KP, Patel SKS. Nutritional and Functional New Perspectives and Potential Health Benefits of Quinoa and Chia Seeds. Antioxidants. 2023; 12(7): 1413.

[2] Tonetta V, Dambrós BP, Minotto E, Santin NC. O papel da linhaça como agente redutor de colesterol e perda de peso. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. 2017; 63(11):159-167.

© 2024 - Laticinios Bela Vista S.A. - Todos os direitos reservados.