

Chiazaad: (bijna) alles wat een vrouw nodig heeft



Chiazaad zou naar mijn mening door iedere huisarts voorgeschreven kunnen worden aan meeste vrouwen boven de 40. Helaas weten de meeste huisartsen niet veel van voeding. Ze hebben in hun opleiding slechts een half uur (!) les gehad over voeding. Een gemiste kans vind ik dat. Ik eet om de paar dagen wel een eetlepel chiazaad. Laat me je uitleggen waarom.

Wat is chiazaad?

Chiazaad komt van de Chiaplant (*Salvia Hispanica*); een Mexicaans familielid van de muntplant. De bloemen van deze plant produceren kleine zaadjes die een beetje lijken op maanzaad dat je misschien wel kent. Deze plant werd duizenden jaren lang door o.a. de Maya's en Azteken gebruikt als voedsel en als medicijn. De zaadjes stonden met name bekend om hun energieboost en uithoudingsvermogen: als de krijgers van de Azteken lange afstanden moesten hardlopen kregen ze een handjevol chiazaadjes mee.

Wat doet chiazaad?

Chiazaad draagt bij aan je gezondheid en de eigenschappen ervan zijn speciaal voor vrouwen 40+ erg gunstig. Om je een indruk te geven, chiazaad bevat:

- meer magnesium dan broccoli
- meer omega-3 vet dan Atlantische zalm
- meer calcium dan verse melk
- meer eiwitten van kidney bonen
- meer selenium dan lijnzaad
- meer ijzer dan verse spinazie
- meer kalium dan bananen
- meer vezels dan zemelen

Naar mijn mening zijn veel vrouwen 40+ ondervoed in voedingsstoffen. Chiazaad is een prima bron om je voedingsstoffen aan te vullen.

Chiazaad brengt je bloedspiegel in balans

Als je chiazaadjes 10 minuten laat weken in water dan wordt het geheel een beetje gelly-achtig. Indien deze gel in je maag komt dan zorgt dit ervoor dat de omzetting van koolhydraten naar sukers wordt vertraagd. Hierdoor ontstaat er een zwakkere suikerpiek in je bloed, waardoor er minder insuline hoeft te worden aangemaakt. Dit houdt je bloedspiegel en je hormonen beter in balans wat erg belangrijk is voor ons vrouwen 40+. Bovendien draagt minder aanmaak van insuline bij aan makkelijker gewicht verliezen. Dankzij het gelly effect heb je ook eerder een vol gevoel wat misschien voor jou mooi is meegenomen als je wilt afvallen.

Chiazaad helpt spieren op te bouwen

Chiazaad is rijk aan eiwitten die je nodig hebt om spieren en ander weefsel in je lichaam op te bouwen. Ideaal dus voor de sportende vrouw die werkt aan omzetting van vet naar spieren door middel van krachttraining. Spieren verbruiken meer calorieën in rust dan vet, dus meer spieren zijn óók heel goed voor je als je je gezonde gewicht wilt bereiken.

Betere absorptie van calcium voor je botten en hart

Chiazaad draagt bij aan een goede absorptie van calcium; de belangrijkste bouwstof voor onze botten waar we als vrouwen 40+ zuinig op moeten zijn. Dit in tegenstelling tot melk dat juist calcium onttrekt aan je botten. Goede opname van calcium is ook belangrijk voor het samentrekken en ontspannen van spieren. Een aangezien je hart een belangrijke spier is, zorgt het hiermee voor een regelmatige en krachtige hartslag waardoor het hartklachten kan voorkomen. Heel belangrijk voor vrouwen 40+!

Belangrijke bron van omega 3; het voedsel voor je hersenen

Tot slot bevat chiazaad een hoog gehalte aan omega-3 vetzuren; de gezonde meervoudige onverzadigde vetten die we zo nodig hebben om onze hormonen in balans te houden. Omega 3 remt ontstekingen en verlaagd bovendien het risico op hart- en vaatziekten, waar meer vrouwen aan overlijden dan aan kanker. Daarbij is omega 3 belangrijk voedsel voor je hersenen. Heb je het gevoel watten in je hoofd te hebben: week een handje chiazaad in een groot glas water en drink het op. Drink nog een tweede glas want water op zich is ook heel goed voor je hersenen!

Bijwerkingen van chiazaad; let op.

Ook hier geldt weer: je lichaam is de beste raadgever. Ik hoor van klanten dat chiazaad niet bij iedereen goed valt. Het kan een opgeblazen gevoel, winderig, diarree en misselijkheid veroorzaken. Dit wordt o.a. veroorzaakt door de vele vezels die het bevat. Bouw het dan langzaam op. Heb je last van verstopping dan zijn deze vezels juist een voordeel. Maar drink dan vooral ook voldoende water want anders kunnen de vele vezels juist weer tot verstopping leiden. Je lichaam heeft altijd gelijk, verminder de hoeveelheid of stop ermee als je vervelende bijwerkingen ervaart. Wat soms helpt is om de zaadjes eerst even te laten weken. Chiazaad heeft net als ongebrande noten en zaden een enzymenlaagje dat moeilijk te verteren is voor je darmen. Sommige mensen ervaren hierdoor de bovengenoemde darmklachten. Ook zijn er mensen die een allergische reactie krijgen van chiazaad. Nogmaals, je lichaam heeft altijd gelijk, verminder of stop met chiazaad als je het gevoel hebt dat het niet goed voor je is. Chiazaad heeft een bloedverdünnende werking. Daarom is er een contra-indicatie met bloedverdünners, bloeddrukverlagere en vochtafdrijvende medicijnen. Dit betekent dat je bij gebruik van deze medicijnen chiazaad niet moet gebruiken. Kijk eens of je in overleg met je arts de bloeddrukverlagere kunt afbouwen en gebruik van chiazaad kunt opbouwen. Chiazaad is natuurlijker voor je lichaam dan medicijnen. Pas dus ook op als je een te lage bloeddruk hebt; ook dan is chiazaad niet geschikt voor je.

Hoe gebruik je chiazaad?

Chiazaad is op allerlei manieren heel makkelijk te gebruiken. Maak er een gel van door het te weken in water en gebruik het als basis voor je eigengemaakte muesli-ontbijt. Je kunt het ook over een salade strooien, over je rijstwafel met avocado-spread, zalm of amandelpasta of gebruik het in een smoothie. Meng het door je quinoa. Zoals voor alles geldt ook hier: eet het met mate en wissel het af met andere superfoods. Heb jij een origineel idee met chiazaad, laat het me dan weten en laat een reactie achter. Dan kunnen we er allemaal ons voordeel mee doen.