

# CHIA SEEDS

## 有机奇亞籽



### 健康益处

- ✓ 含有大量的蛋白质和所有 9 种身体健康所需的必要氨基酸。
- ✓ 含有可从植株提取最高量的  $\omega$ -3 脂肪酸，是鲑鱼的 8 倍之多！ $\omega$ -3 是大脑功能所必需的，并对降低血液中的胆固醇有着惊人的效力。 $\omega$ -3 脂肪酸可为皮肤、关节和头发、以及你的免疫系统带来巨大的益处。
- ✓ 含有丰富的抗氧化剂，是蓝莓的 3 倍之多！抗氧化剂帮助我们的身体对抗感染、炎症和癌症。并且延缓衰老的进程。
- ✓ 膳食纤维的良好来源。可以清洁消化道，是一种有效的结肠清洁剂。并且帮助排除体内的毒素。
- ✓ 有助于减重。缓慢释放能量以减少对食物的渴望。能让人维持较长时间的饱腹感，因此在一天之内吃的较少，却同时获得了完整的营养。
- ✓ 含有必需的矿物质。它比牛奶含有更多的钙；比菠菜含有更多的铁；含有可提高体内对钙的吸收和利用率的硼；同样还含有镁、钾、磷等。
- ✓ 一种具有天然复合缓释碳水化合物，可持续维持能量的优质食物。是运动员、肌肉和组织健身者的理想选择。其亲水性（野鼠尾草吸收水）能延长身体保持水份的时间。

- ✓ 无麸质, 也适宜于对乳制品和小麦消化不良或者过敏的人。

## 研究结论:

- ✓ 奇亞籽可以改善糖尿病。在加拿大圣迈克尔医院的研究论断表明奇亞籽可明显降低第二型糖尿病患者罹患心血管疾病的风险。结果包括了在维持良好血糖控制的同时还可以显著降低收缩压。
- ✓ 奇亞籽可降低“坏”胆固醇。在亚利桑那大学进行的另一项研究中, 用奇亞籽喂养老鼠三十天后, 胆固醇水平和其他心脏疾病的危险因素都显著降低了。ω-3 脂肪酸在研究中已被证明可以提高人体血液中高密度脂蛋白 (“好”胆固醇) 的水平, 并且降低低密度脂蛋白 (“坏”胆固醇) 和甘油三酯的水平。

## 如何食用奇亞籽?

- 您可把它添加到水或果汁中, 以致增强其养分的吸收。只要把奇亞籽搅拌均匀, 然后让它停滞几分钟再搅拌多几次, 即可饮用。
- 您可把它撒在沙拉或汤内, 或可把它加入焗烤食品内, 也可把它添加到面包或蛋糕内烘烤。



**For wholesale or retail enquiries, please call**  
**Actspand Pte Ltd**  
**Tel: 6841 5476**  
**Email: [wholesale@actspand.com](mailto:wholesale@actspand.com)**  
**Address: 12 Arumugam Road, #03-09/10, LTC Building B, S(409958)**