

Диетологи рассказали, чем опасно для здоровья употребление большого количества семян чиа

Семена чиа поглощают воду, образуя густой гель, способный улучшить текстуру и питательность всех видов продуктов. Помимо этого, 28 г этих семян содержат 4,5 г белка, 10 г клетчатки и 5 г омега-3. Также в состав этого продукта входят магний и фосфор.

Семена чиа, если их съесть слишком много, могут привести к появлению побочных эффектов.

Они могут мешать усвоению микроэлементов. Об этом сказала Меган Берд, владелица The Oregon Dietitian. Из-за большого количества растворимой клетчатки в семенах чиа может снизиться усвоение цинка, кальция, железа.

У вас могут возникнуть проблемы с пищеварением. Если вы будете добавлять сразу много семян чиа в рацион или не будете потреблять достаточно воды при этом, то можете столкнуться со вздутием живота, газами, запорами, диареей. Предупредила об этом Катрина Кокс, зарегистрированный диетолог, специализирующаяся на синдроме раздражённого кишечника (СРК).

Они могут привести к удушью. Дело в том, что семена чиа способны впитывать жидкость и увеличиваться в объёме в воде до 27 раз.

Диетологи рассказали, чем опасно для здоровья употребление большого количества семян чиа



Aamulya/Getty Images

Они могут увеличить риск образования камней в почках. В семенах чиа много оксалатов. Они могут привести к образованию камней в почках. Один из способов этого избежать – сочетать семена с едой, в которой много кальция.

Они способны взаимодействовать с лекарствами. Некоторые соединения в семенах чиа обладают антиагрегантными свойствами и могут снизить кровяное давление. Из-за растворимой клетчатки у вас также может снизиться уровень сахара в крови при употреблении семян чиа с некоторыми лекарствами от диабета.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.

Все права защищены

save pdf date >>> 05.12.2025