

## Семена чиа назвали недооценённым продуктом для увеличения потребления магния

При низком уровне магния первыми симптомами могут быть усталость, мышечные спазмы или плохой сон. Об этом сказала Ванесса Имус, зарегистрированный врач-диетолог. Добавление в рацион семян чиа – один из способов решения этой проблемы.

Вот какие преимущества для здоровья обеспечивают семена чиа.

**Источник важных питательных веществ.** Около двух столовых ложек семян чиа содержат 95 мг магния, 10 г клетчатки, 5 г омега-3 альфа-линоленовой кислоты и 5 г белка. Кроме того, в этих семенах есть витамины группы В и антиоксиданты.

**Помощь в пищеварении.** Магний и клетчатка в составе семян чиа нужны для здорового пищеварения.



Recipe photo: Morgan Hunt Glaze. EatingWell design

**Поддержание здоровья сердца.** Семена чиа снижают вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний за счёт снижения уровня триглицеридов и

холестерина ЛПНП, а также повышения уровня полезного холестерина. Ещё они могут помочь в снижении кровяного давления.

**Улучшение сна.** Низкое потребление магния связывают с такими проблемами со здоровьем, как храп, непродолжительный сон, дневная сонливость. Новое исследования показали также, что жирные кислоты омега-3 улучшают качество сна.

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