



'เมล็ดเชีย' ธัญพืชยอดฮิต กินพอดีมีประโยชน์

นาที่นี้คนที่ใส่ใจสุขภาพท่านไหนไม่เคยได้ยินชื่อเสียง เมล็ดเชียหรือเมล็ดเจีย (Chia Seed) ถือว่าเขมามากๆ ซึ่งเมล็ดเชียนับเป็นดาวเด่นของวงการธัญพืชตัวหนึ่ง ที่ไม่ได้มีดีแค่ช่วยลดน้ำหนัก ยังเปี่ยมไปด้วยคุณประโยชน์มากมายที่คาดไม่ถึง

เมล็ดเชียเป็นพืชตระกูลเครื่องเทศเช่นเดียวกับกะเพราและมินต์ เป็นพืชให้เมล็ดเล็กๆ มีสองสีคือ ดำและขาว เปลือกนอกเมล็ดพองตัวได้เหมือนเม็ดแมงลัก เติบโตได้ดีในที่อากาศหนาวเย็น ปลูกกันมากใน

ทวีปอเมริกา เมล็ดเชียแค่หยิบมือเดียวหรือประมาณ 28 กรัม อัดแน่นไปด้วย คุณประโยชน์มากมาย ไม่ว่าจะเป็นโปรตีน, ไขมัน, คาร์โบไฮเดรต, ไฟเบอร์, แคลเซียม, วิตามินบี 1-3 ฯลฯ ในขณะที่ให้พลังงานเพียงแค่ 137 กิโลแคลอรีเท่านั้น และมีไฟเบอร์สูง ดีต่อลำไส้และระบบขับถ่าย จึงอาจมี ช่วยในเรื่องลดน้ำหนักได้ดี จุดเด่นของเมล็ดเชียอย่างหนึ่งคือดูดซึมน้ำได้ดี และเมื่อเจอน้ำก็จะพองตัวอยู่ภายในท้อง ส่งผลให้รู้สึกอิ่มนาน ลดอาการ กินจุบจิบซึ่งตัวการสำคัญของความอ้วน อีกทั้งประกอบไปด้วย แคลเซียม จึงช่วยบำรุงกระดูก ฟัน และยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ ดีต่อผิวพรรณ ชะลอริ้วรอยแห่งวัย และประโยชน์อื่นๆ อีกมากมาย

ปัจจุบันสามารถหาซื้อเมล็ดเชียได้ตามซูเปอร์มาร์เกต ขึ้นไปทั่วๆ ร้านขายอาหารชีววิถี ร้านขายผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ทั้งแบบสำเร็จรูปและแบบสด ซึ่งสามารถนำไปทำเป็นเมนูสุขภาพ

ได้อย่างหลากหลาย เช่น สลัดผัก ผสมโยเกิร์ต ใส่ในน้ำผลไม้ เบเกอรี่ชนิดต่างๆ ราคาตั้งแต่หลักร้อยไปจนถึงหลัก พัน ขึ้นอยู่กับแหล่งที่มาและคุณภาพของเมล็ดเชีย

แม้ว่าเมล็ดเชียจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ก็มีข้อควรระวังสำหรับคนบางกลุ่ม ซึ่งองค์การอาหารและยาของสหรัฐอเมริกา (FDA) และหน่วยงานที่ดูแลสุขภาพหลายแห่ง เปิดเผยว่า เมล็ดเชียเองก็มีข้อจำกัดไม่น้อย ไม่เหมาะกับคนที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบกระเพาะอาหารและลำไส้ เพราะเส้นใยไฟเบอร์ที่ขยายตัวในกระเพาะอาหาร จะยิ่งกระตุ้นให้ตับอ่อนเร่งสร้างน้ำย่อยออกมา และไม่เหมาะสำหรับผู้ที่เป็นโรคแพ้โปรตีนในธัญพืช (กลูเตน) คนที่จะเข้ารับการผ่าตัดหรือทำศัลยกรรม เพราะอาจมีผลทำให้เลือดแข็งตัวช้า รวมถึงคนที่ป่วยโรคความดันโลหิตต่ำ และผู้ชายก็ไม่ควรกินเมล็ดเชียมาก เพราะมีกรดไขมันตัวหนึ่งที่อาจไปกระตุ้นให้เกิดความเสี่ยงโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ รวมไปถึงหญิงตั้งครรภ์หรือหญิงที่ให้นมบุตร และไม่ควรรับประทานเมล็ดเชียติดต่อกันนานเกินไป ควรยึดหลัก 3 อ. 2 ส. และ 1 พ. ของ นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมอนามัย ที่เน้นเรื่องอาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ และดูแลทำความสะอาดฟัน แนวปฏิบัติง่ายๆ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง 😊

