

Ressort: Gesundheit

## Fit und ausdauernd mit Chia Samen

### Energielieferanten Chia Samen Teil I

Norderstedt, 17.06.2016, 16:50 Uhr

**GDN** - Chia Samen sind eine einfache Nahrung sowohl für Profisportler als auch für Freizeitsportler. Vor allem sind Ausdauersportler von ihren Leistungen aufgrund dieses Superfoods begeistert. Denn mithilfe dieses Lebensmittels versorgen sie sich nachhaltig mit Energie und fördern dabei ihre Gesundheit.

Der Name Chia stammt aus der Mayasprache und bedeutet so viel wie Stärke und Kraft. Bei den Indianern, vor allem bei den Azteken und Mayas, bestimmten sie als Grundnahrungsmittel die Lebensweise und verbesserten ihre Ausdauer, Energie und Stärke. Die Samen enthalten in ihrer hohen Nährstoffdichte leicht verdauliche Proteine und energiespendende Kohlenhydrate, die den Körper kontinuierlich mit genügend Energie für ihre Ausdauer versorgen, sodass er aktiv und in Bewegung bleiben kann, ohne Muskelkater oder Leistungsabfall zu verzeichnen. Gleichzeitig versorgen Chia Samen den Körper mit zellschützenden Antioxidanzien, entzündungshemmenden Fetten sowie notwendigen Mineralstoffen für die Bildung des Blutes und für den Aufbau der Knochen.

Mit Chia Samen können demnach stressbedingten Reaktionen von intensiven Ausdauertrainings entgegengewirkt werden. Darüber hinaus lassen sich die Samen mühelos in den Speiseplan integrieren, wie zum Beispiel in Smoothies, als Chia-Pudding, Chia-Energie-Müsliriegel oder Chia-Fresca - alles Mahlzeiten, die leicht selbst zubereitet werden können. (Quelle und weiterführende Literatur: Boone, L.: Superfoods for Life Chia. Hans-Nietsch-Verlag. 2. Auflage, 2015)

#### Bericht online:

<https://www.germindailynews.com/bericht-74047/fit-und-ausdauernd-mit-chia-samen.html>

#### Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDSStV: Sylvia Haendschke

#### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Sylvia Haendschke

#### Editorial program service of General News Agency:

UPA United Press Agency LTD  
483 Green Lanes  
UK, London N13NV 4BS  
contact (at) unitedpressagency.com  
Official Federal Reg. No. 7442619