



被稱為「超級食物」的奇亞籽近年非常流行，不少人都會將其加入早餐或飲品當中，幫助日常補充膳食纖維。

其實奇亞籽除了高纖維外，更含有眾多營養素，今期營養師講解奇亞籽的營養價值，以及進食時的注意事項。

撰文：文樂軒 設計：林彥博

養和醫院營養師
柳慧欣



超級食物 奇亞籽

有助控制血壓、血糖

食用奇亞籽對心臟健康亦有幫助，柳慧欣指出：「奇亞籽含有豐富的植物奧米加三脂肪酸「 α -亞麻酸」(ALA)，有助穩定血壓，間接降低患上心臟病的機會，惟需同時配合良好的生活和飲食習慣。另有動物研究顯示，奇亞籽能夠增加好膽固醇，改善體內的三酸甘油脂水平，但暫時未有實質醫學證據證明在人體有同樣的效用。

奇亞籽也適合三高人士食用，研究指其水溶性纖維有助減慢其他營養吸收，包括糖分和蛋白質，對於糖尿病患者而言，若在早餐加入一湯匙的奇亞籽，有助穩定血糖，改善胰島素的敏感度。」



▲奇亞籽的水溶性纖維有助身體減慢糖分吸收，有助糖尿病患者穩定血糖。

高水溶性纖維遇水發脹

奇亞籽 (Chia seed) 又稱為奇異籽，因為名稱相似，令部分人誤以為它是奇異果的籽，其實它的真正身份是歐鼠尾草的種子。

養和醫院營養師柳慧欣指出：「奇亞籽最為人認識的特色，是其外皮含有高水溶性纖維，以及其遇水發脹的特性。當奇亞籽遇上液體後，能夠脹大十二倍或以上，適合加進大部分飲品內，其營養亦不會因為飲品的溫度而受影響，所以非常受歡迎。」

►奇亞籽適合添加至大部分飲品中。



含奧米加三脂肪酸

奇亞籽的營養價值豐富，以一安士（約二十八克，兩湯匙）奇亞籽為例，它含有十一克纖維、四克蛋白質和九克脂肪，九克脂肪當中佔逾一半更是奧米加三脂肪酸，對身體有益。而且奇亞籽卡路里低，一安士份量只有約一百三十卡路里。

柳慧欣說：「奇亞籽含有鈣質、鐵質、鉀質等微量元素，更含有被稱為開心維他命的維他命B雜，有助減少疲倦，令人心情愉快。」

食用過量 造成便秘

一般而言，將奇亞籽放到飲品內，五至十分鐘後便會脹大，柳慧欣表示即使奇亞籽未完全脹大亦可食用，奇亞籽會在腸道內繼續吸水脹大，但是若果是腸胃較敏感或消化不良人士，建議最好等待奇亞籽脹至最大才食用。

她說：「奇亞籽纖維高，但反而有機會造成便秘，因為奇亞籽含較高水溶性纖維，若果食用人士水分補充不足，有機會導致腸道蠕動不足，出現胃脹不適等問題。一日食用兩湯匙奇亞籽的人士，我們建議一天最少應飲用八杯二百五十毫升的水或以上，確保水分充足，相反若攝取水分不足，便要減少奇亞籽的食量。」



◀ 進食過量奇亞籽有機會造成便秘、腸道蠕動不足或胃脹不適等問題。

被譽為超級食物的奇亞籽是歐鼠尾草的種子，它含有豐富水溶性纖維。

奇亞籽提供飽腹感

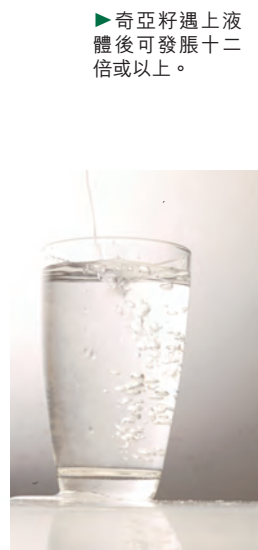
部分人視奇亞籽為減肥恩物，柳慧欣指出雖然奇亞籽本身並沒有直接減肥的作用，但減肥人士適合食用奇亞籽。她說：「例如在食用正餐前先飲用加入奇亞籽的無糖飲品，因為它的卡路里含量不高，又能夠提供充分的飽腹感，有助減少正餐時的進食份量，從而達至減肥效果。」

但她提醒進食奇亞籽不宜過量，每次食用的份量也不應過多，建議首次食用的人士可以先從一至兩湯匙開始嘗試，分兩至三次食用，觀察身體的反應，再確定添加或減少的份量，同時更必須確保攝取充足水分，以免造成腸胃不適。 **果**



▲ 食正餐前可先飲用含奇亞籽的飲品，能減少正餐的進食量。

▶ 奇亞籽遇上液體後可發脹十二倍或以上。



▶ 有習慣進食奇亞籽的人士，應確保每天攝取水分充足。