คนดังชวนทานเมล็ดเจีย “SWIZER” เมล็ดสารพันประโยชน์

คนดังชวนทานเมล็ดเจีย “SWIZER” เมล็ดสารพันประโยชน์

หลายๆ ท่านคงคุ้นเคยกับเมล็ดเจีย (Chia Seed) กันมาบ้างแล้ว เพราะเป็นที่ฮอตฮิตและนิยมรับประทานกันอย่างกว้างขวางในต่างประเทศ และตอนนี้ก็เริ่มเป็นที่นิยมในประเทศไทยแล้ว จากสรรพคุณหลายข้อของเมล็ดเจียที่ดีต่อสุขภาพ ทั้งช่วยป้องกันโรคและดูแลสุขภาพของเราให้แข็งแรง โดยเฉพาะเรื่องของการลดน้ำหนัก และช่วยในเรื่องของระบบขับถ่าย แต่เชื่อว่าหลายๆ ท่านอาจจะยังไม่รู้กันว่าเมล็ดเจียนั้นยังมีประโยชน์แอบซ่อนอยู่อีกมาก เรียกว่าประโยชน์คับเมล็ดเลยก็ว่าได้

พ.ญ. วารีรัตน์ โขมศิริ หรือ หมอรี แห่งนีโอ เลเซอร์ คลินิค เจ้าของแบรนด์ “SWIZER” เมล็ดเจียจากนำเข้าจากประเทศเม็กซิโก กล่าวถึงเมล็ดธัญพืชเพื่อสุขภาพนี้ว่า “ช่วงนี้เทรนด์สุขภาพกำลังมาแรง ใครๆ ก็ให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาพกันมาก ถือเป็นเรื่องที่น่ายินดี เพราะการดูแลสุขภาพของเราให้แข็งแรงถือเป็นของขวัญที่ดีที่สุดที่เราจะมอบให้กับตัวเองได้ค่ะ ซึ่งนอกจากการพักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้สงบ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแล้ว การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ก็สำคัญเหมือนกัน และสำหรับเมล็ดเจียที่ช่วงนี้สาวๆ หลายคนนิยมรับประทานกันเพราะมีชื่อเสียงที่โดดเด่นทางด้านการลดน้ำหนัก

ด้วยคุณสมบัติที่มีกากไยอาหารสูงแล้ว เมล็ดเจียยังมีสรรพคุณทางยาที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เพราะช่วยในเรื่องของการรักษาสมดุลในร่างกาย ทำให้ป้องกันการเกิดโรคต่างๆ อย่างโรคหัวใจ เพราะมีกรดไขมันดีทั้งโอเมก้า-3 และโอเมก้า-6 ช่วยปรับสมดุลระบบไหลเวียนโลหิตในร่างกาย ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ในเลือด เกิดการไหลเวียนเลือดดีเข้าสู่หัวใจ จึงเป็นผลให้หัวใจของเราแข็งแรงขึ้น ช่วยป้องกันโรคเบาหวานประเภท 2 เพราะเมล็ดเจียเป็นธัญพืชที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำ แต่อุดมด้วยกากใยอาหารสูงที่ช่วยรักษาสมดุลของน้ำตาลในเลือด และนอกจากนี้เมล็ดเจียอุดมด้วยแร่ธาตุที่จำเป็นต่อกระบวนการเสริมสร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรง เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม โปรตีน จึงช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน และภาวะกระดูกบางได้ รวมถึงยังช่วยในเรื่องของความจำ เพราะมีกรดไขมันโอเมก้าทรีสูงกว่าปลาแซลมอนถึง 9 เท่า ช่วยบำรุงระบบประสาทและสมองให้ทำงานเป็นปกติ เราจึงมีกระบวนการเรียนรู้และจดจำดีขึ้น มีสมาธิจดจ่อมากขึ้น”

สำหรับคนดังในแวดวงการบันเทิงที่เลือกรับประทานทานเมล็ดเจียเป็นตัวเลือกเพื่อดูแลสุขภาพก็มีอยู่หลายท่านด้วยกัน อย่างเช่น คุณชลลดา เมฆราตรี (เก๋) ที่แบ่งปันประสบการณ์ดีๆ เกี่ยวกับการรับประทานเมล็ดเจียไว้ว่า “เราเป็น

คนทำงานในวงการบันเทิง ทั้งมีธุระส่วนตัวมากมาย ก็มีบ้างที่ทำงานหรือรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา อีกอย่างเราก็เริ่มมีอายุแล้ว ถ้าไม่ดูแลตัวเองก็จะมีผลต่อสุขภาพในระยะยาว สำหรับเรา การออกกำลังกายเป็นประจำและการเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพคือทางเลือกที่ดี และยิ่งถ้าได้อาหารเพื่อสุขภาพที่พกพาสะดวก รับประทานง่ายไม่ยุ่งยากอย่างเมล็ดเจีย ที่มีประโยชน์หลายอย่าง ช่วยปรับสมดุลระบบไหลเวียนโลหิต ลดระดับคอเลสเตอรอล ลดความเสี่ยงเบาหวานประเภทสอง ป้องกันโรคกระดูกพรุน นอกจากประโยชน์ด้านสุขภาพที่มีมากมายขนาดนี้ เมล็ดเจียเลยช่วยเพิ่มความสะดวกในการดูแลสุขภาพของเราได้อย่างดีค่ะ”

อีกคนที่ให้ความสนใจและเลือกรับประทานเมล็ดเจียก็ คือ คุณปณิตา ธรรมวัฒนะ นั่นเอง “หนิงเป็นคนนึงที่สนใจอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะไม่อยากให้หุ่นบวมฉุจนเกินไป ก็เราทำงานในวงการนี่คะ (หัวเราะ) ก็ต้องดูแลรูปร่างนิดนึง เคยลองอาหารเพื่อสุขภาพมาก็หลายรูปแบบแล้วค่ะ ที่เขาฮิตๆ กันก็ลองทานตามดู บางประเภทอาจจะพกพาไปข้างนอกไม่ค่อยสะดวก ใส่ติดกระเป๋าไม่ค่อยได้ กลายเป็นว่าก็ต้องไปหาทานอาหารทั่วไปข้างนอกอยู่ดี จนมาเจอเมล็ดเจียของ SWIZER นี่แหละค่ะ นอกจากจะพกใส่ซองติดกระเป๋าได้แล้ว ยังสามารถผสมกับอาหารหรือเครื่องดื่มประเภทอื่นๆ ได้ทันที เหมากับคนที่ไม่ค่อยมีเวลาแล้วก็อยากหาอะไรที่ดีต่อสุขภาพทานได้อย่างง่ายๆ เมล็ดเจียนี่แหละค่ะที่ตอบโจทย์เรามากที่สุด แถมยังมีคุณประโยชน์มากกว่าที่คิดอีกค่ะ”

นอกจากนี้ พ.ญ. วารีรัตน์กล่าว สรุปตอนท้ายว่า “การจะเลือกรับประทานเมล็ดเจียนั้นก็ต้องเลือกให้ดีด้วย โดยทั่วไปเมล็ดเจียโดยทั่วไปนั้นมีสีดำปนสีขาว แต่จากการศึกษาพบว่าเมล็ดเจียสีดำเป็นเมล็ดเจียที่โตเต็มที่แล้ว ดังนั้นจึงสามารถออกฤทธิ์และให้คุณค่าทางด้านการต้านอนุมูลอิสระมากกว่า และมีคุณค่าทางอาหารสมบูรณ์ครบถ้วนมากกว่า วิธีเลือกซื้อให้สังเกตได้จากสีของเมล็ด หากเมล็ดเจียมีสีออกน้ำตาลๆ นั่นแสดงว่าอาจมีการปลอมปนเมล็ดพันธุ์อื่นๆ ลงไปด้วย หรืออาจเป็นเมล็ดพันธุ์ที่ยังอ่อนอยู่ดังนั้นหากต้องการความมั่นใจในการเลือกซื้อ ให้ซื้อเมล็ดเจียจากแหล่งที่เชื่อถือได้เท่านั้น”

เมล็ดเจียจาก SWIZER นำเข้าจากประเทศเม็กซิโก ซึ่งเป็นท้องถิ่นต้นกำเนิดดั้งเดิมของเมล็ดเจีย มีใยอาหารและโปรตีน มากกว่าเมล็ดเจียทั่วไปถึง 2 เท่า มั่นใจได้ในคุณภาพ เพราะคัดเลือกแต่เมล็ดเจียที่โตเต็มที่แล้วเท่านั้น สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม หรือสั่งซื้อได้ที่ โทร. 084-330-4444 หรือสามารถดูรายละเอียดอื่นๆเกี่ยวกับเมล็ดเจียได้ที่เว็บไซต์ swizerstore.com และเฟซบุ๊กแฟนเพจ chiaseedspremium