POWDERCHIA INTENSE

Nome científico: *Salvia hispanica e Gracilária confervoides L.*
Sinonímia científica: N/A
Nome popular: Chia (*Salvia hispanica*) e Alga Gracilária (*Gracilária confervoides* L.)
Família: Lamiaceae (Chia) e Gracilariaceae (Gracilária).
Parte Utilizada: Semente (Chia), Alga (Gracilária).
Composição Química: ômega 3 , ômega 6, ácido fólico, ferro, cálcio, fibras solúveis, ácidos graxos essenciais, antioxidantes naturais,
Formula molecular: N/A **Peso molecular:** N/A

CAS: N/A
DCB: N/A
DCI: N/A

PowderChia Intense é elaborado utilizando-se a parte externa da semente, o que compreende a casca e as mucilagens, nas quais estão presentes, respectivamente, as fibras insolúveis e fibras solúveis. Isenta da parte interna, equivalente à porção energética (lipídica e amilolítica), a Chia é um alimento de baixíssimas calorias. Associada à semente de chia, está presente no PowderChia Intense a alga gracilária (agar-agar) em pó. Esta alga comestível é uma poderosa fonte de fibras naturais, que causam saciedade com consequente redução da alimentação.

Indicações e Ação Farmacológica

O PowderChia Intense possui baixa carga calórica, é rico em fibras alimentares, ajuda no transito intestinal, é fonte de ômega 3, ômega 6 e de ácidos graxos essenciais. É

constituído por mucilagens e fibras da semente de chia e da alga gracilária. É um composto natural que aumenta a sensação de saciedade e ajuda no trânsito do sistema digestivo.

A semente de chia é um poderoso alimento funcional cuja maior propriedade é promover a sensação de saciedade, auxiliando, portanto, na redução da quantidade alimentar, contribuindo na diminuição das calorias ingeridas. A gracilária (também conhecida como agar-agar) é uma espécie de alga marinha comestível, rica nutrientes como ácido fólico, ferro e cálcio e fibras solúveis, que expandem-se consideravelmente, absorvendo uma quantidade de água de cerca de vinte vezes o seu próprio peso, formando um gel no estômago que também auxilia aumento do volume alimentar, causando saciedade.

Toxicidade/Contraindicações

A ingestão elevada de chia pode diminuir a pressão arterial em idosos. Não utilizar em pacientes com uso de anticoagulantes, grávidas e lactantes.

Dosagem e Modo de Usar

1 colher de sopa no café da manhã e 1 colher de sopa no café da tarde (ou 1h antes das duas principais refeições).

Referências Bibliográficas

Mello, Vanessa D.; LAAKSONEN, David E. 2009.Fibras na dieta: tendências atuais e benefícios à saúde na síndrome metabólica e no diabetes melito tipo 2.

SILVA, Rita Cristina de Oliveira; SILVA, Karla Monique Cordeiro; LIMA, Flávia Rodrigues Bezerra; SILVA, Celiane Gomes Maia. 2009.