

تحظى بذور الشيا بشعبية كبيرة في الآونة الأخيرة، إذ تحتوي هذه البذور الصغيرة على العديد من العناصر المفيدة لصحة الإنسان، تعرف معنا في هذا المقال على أبرز فوائد بذور الشيا، فوائد بذور الشيا نبين فيما يأتي أبرز الفوائد المحتملة لبذور الشيا: تعزز صحة القلب تُعدّ بذور الشيا مصدراً غنياً بأحماض أوميغا 3 الدهنية، وهذا يساهم في خفض نسبة الكوليسترول في الدم، بالإضافة إلى أنّ أوميغا 3 تمتلك خصائص مضادة للالتهابات، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. [٨][٢] تخفض الكوليسترول الضار وترفع الكوليسترول الجيد أظهرت إحدى المراجعات العلمية الحديثة التي نُشرت عام 2021 أن تناول بذور الشيا قد يساعد في تقليل مستوى الكوليسترول الضار (LDL)، كما أنها قد تساهم في رفع مستويات الكوليسترول الجيد (HDL)،