

## ***Editörden***

*Günümüzde insanların sağlığına daha fazla dikkat etmeleri ve tıbbi farmasötik ürünlerden çok, doğal ürünlere ve fonksiyonel besinlere yönelim göstermeleri ile birlikte bu besinlerin önemi artmıştır. Bunlardan en çok önem kazananlardan biri de Chia tohumudur.*

*Bu tohumun birçok olumlu özelliği araştırmalarla belirlenmiştir. Chia tohumu, kalp sağlığı için yararlı Omega 3 yağ asidi içerir.*

*Kaliteli bir protein kaynağı olması yanında kalsiyum, demir, magnezyum fosfor ve B vitamini gibi önemli vitaminler ve minerallerden de zengin olduğu ileri sürülmektedir. Bu besin öğelerinin kemik sağlığından enerji metabolizmasına kadar birçok vücut fonksiyonu için gerekli olduğu iddia edilmektedir.*

*Bu sayımızda Chia tohumunun besin değeri ve sağlık üzerine etkisi belirten bir makaleye yer verilmiştir. İlgi ile okunacağını umuyorum.*

## ***From the Editor***

*Nowadays, the importance of these nutrients has increased as people pay more attention to their health and turn to natural products and functional foods rather than medical and pharmaceutical products. One of the most important of these is Chia seed.*

*Many positive properties of this seed have been determined by research. Chia seeds contain Omega 3 fatty acids that are beneficial for heart health.*

*In addition to being a quality protein source, it is also claimed to be rich in important vitamins and minerals such as calcium, iron, magnesium, phosphorus and vitamin B. It is claimed that these nutrients are necessary for many body functions, from bone health to energy metabolism.*

*This issue includes an article stating the nutritional value of Chia seeds and their effects on health. I hope you will read it with interest.*