

Siemię Iniane, chia, słonecznik, pestki dyni i sezam - dlaczego warto



# Opis wskazówki

Lista zalet nasion i pestek jest wyjątkowo długa. A walory smakowe to dopiero początek.

Nasiona i pestki dodają potrawom wyrazistego i zdecydowanego smaku oraz przyjemnej dla ucha chrupkości. Są nieodłącznym elementem mieszanek musli i granoli. Znakomicie komponują się z pieczywem, słodkimi i słonymi wypiekami, sałatkami, a nawet zupami. Z powodzeniem można wykorzystać je również jako panierkę do ryb i mięs. Walory estetyczne i smakowe to nie jedyne ich zalety. Nasiona i pestki dzięki zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych, białka, witamin i błonnika korzystnie wpływają na funkcjonowanie całego organizmu.

#### Nasiona słonecznika

Są najbardziej popularne wśród Polaków. Od najmłodszych lat mamy słabość szczególnie do tego w łupinach. Któż nie siedział na ławce i nie skubał słonecznika? Słonecznik to nie tylko zabijacz czasu i sposób na zajęcie rąk. Nasiona są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe i witaminy rozpuszczalne w tłuszczach, które wspomagają pracę układu nerwowego oraz poprawiają wygląd skóry. Nienasycone kwasy tłuszczowe obecne w nasionach charakteryzują się zdolnością do obniżania stężenia złego cholesterolu we krwi przy jednoczesnym zwiększeniu poziomu tego dobrego. Słonecznik dzięki zawartości witamin z grupy B, a także magnezu, wapnia, potasu, żelaza i cynku usprawnia pracę trzustki, wpływa na mineralizację kości, łagodzi skutki stresu, a także pomaga przy bólach migrenowych i skurczach mięśni. Słonecznik zawiera również spore ilości białka, dlatego powinien pojawiać się na talerzach osób na diecie wegetariańskiej i wegańskiej. Nasiona słonecznika szczególnie polecane są osobom pracującym w stresie i pijącym duże ilości kawy, ale powinni sięgać po nie wszyscy niezależnie od wieku.

#### Pestki dyni

Podobnie jak słonecznik pestki dyni są skarbnicą witamin i składników mineralnych. Znajdziecie w nich witaminy z grupy B, magnez, mangan, cynk, wapń, potas, żelazo, siarkę i fosfor. Związki te korzystnie wpływają na układ nerwowy, krwionośny i mięśniowy, warunkują prawidłową mineralizację kości i zębów oraz poprawiają kondycję włosów, skóry i paznokci. Dodatkowo pestki dyni pomagają łagodzić nudności i objawy choroby lokomocyjnej. Dynia, a właściwe substancje w niej zawarte, pomagają również na problemy z potencją. Pestki dyni wykorzystuje się również w medycynie ludowej. Zawarta w nich kukurbitacyna charakteryzuje się działaniem bakteriobójczym i przeciw pasożytniczym.

#### Siemię lniane

Małe ciemnobrązowe nasiona pod swoją łupinką skrywają ogrom witamin, składników mineralnych oraz związków prozdrowotnych. Siemię wykazuje bardzo szerokie spektrum działania wpływając na funkcjonowanie praktycznie wszystkich układów i narządów w ciele człowieka. Nasiona lnu mają wręcz zbawienny wpływ na układ pokarmowy. Pobudzają perystaltykę jelit, eliminują zaparcia, a moczone w wodzie przed spożyciem łagodzą objawy refluksu oraz skutecznie zmniejszają stany zapalne śluzówki. Siemię polecane jest również podczas stanów zapalnych stawów oraz w schorzeniach układu sercowego i krwionośnego. Według badań naukowych regularne spożycie siemienia zmniejsza ryzyko wystąpienia nowotworów, głównie tych związanych z układem pokarmowym. Wysoka zawartość błonnika oraz substancji śluzowych ogranicza skoki insuliny, a także obniża stężenie cholesterolu we krwi. Śluzu wydzielane po namoczeniu nasion stosuje się również podczas przeziębień, a szczególnie przy suchym kaszlu. Siemię, dzięki zawartości fitoestrogenów, łagodzi objawy menopauzy.

#### Sezam

Jest najbardziej kaloryczny z wszystkich nasion i pestek. Jest to związane z wysoką zawartością nienasyconych kwasów tłuszczowych, które są niezbędne w diecie każdego człowieka. Pomimo dobroczynnego wpływu na organizm należy zachować umiar w ich spożyciu, aby nie przełożyło się to na dodatkowe kilogramy. Podobnie jak siemię zawiera fitoestrogeny oraz skutecznie obniża stężenie cholesterolu we krwi. Nasiona sezamu są cennym źródłem magnezu, wapnia, żelaza oraz witaminy E oraz tych z grupy B. Wpływają one na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego oraz sercowo-naczyniowego. Tak samo jak słonecznik i pestki, sezam korzystnie wpływa na stan włosów, skóry i paznokci. Nie można zapominać, że sezam jest silnym alergenem i może wywoływać gwałtowne reakcje alergiczne.