**NASIONA NAJLEPSZE DLA NASZEGO ZDROWIA**



Wbrew pozorom niewiele trzeba, aby poprawić kondycję naszego organizmu; złagodzić dokuczliwe dolegliwości i zminimalizować ryzyko chorób. Wystarczy włączyć do diety znane ze swoich leczniczych właściwościach nasiona. Jakie konkretnie? Siemię lniane, pestki dyni i nasiona chia.

[[](https://tipy.interia.pl/29742,173389,.html)](https://tipy.interia.pl/29742,173389,.html)

**SIEMIĘ LNIANE** - bogactwo cennych składników  
Przypominające w smaku orzechy siemię lniane ma wyjątkowo dobroczynny wpływ na nasze **zdrowie**.   
**Siemię lniane a jelita i odchudzanie**  
Błonnik pokarmowy zawarty w siemieniu lnianym poprawia funkcjonowanie jelit, zmniejsza apetyt i przyspiesza utratę wagi.  
Siemię lniane może być także pomocne w łagodzeniu objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego. Ponadto obniża poziom cholesterolu, chroni przed chorobami serca, stabilizuje poziom cukru we krwi i zmniejsza ryzyko zachorowania na raka. Poprawia też wygląd skóry i włosów.  
Zalecana dzienna ilość spożycia siemienia lnianego to 1 – 2 łyżeczki zmielonych nasion przyjmowana w dwóch porcjach. Nasiona można śmiało zmielić przy użyciu blendera i dodawać do płatków śniadaniowych, owsianki czy **koktajli**.  
Uwaga: Kobiety w ciąży i karmiące piersią, jak również osoby zażywające leki rozrzedzające krew powinny unikać spożywania zmielonych nasion lnu i zażywania suplementów zawierających siemię lniane.

[[](https://tipy.interia.pl/29742,173390,.html)](https://tipy.interia.pl/29742,173390,.html)

**PESTKI DYNI**Znakiem rozpoznawczym pestek jest słodki, kremowo - orzechowy smak. Stanowią bogate źródło witamin z grupy B. Znajdziemy w nich także witaminy C, E i K oraz kwasy tłuszczowe omega-3, błonnik pokarmowy, cynk, mangan, magnez, żelazo i fosfor. Ich walorem jest także to, że zawierają mniej tłuszczu niż inne nasiona i orzechy.  
**Pestki dyni a zły cholesterol**  
Jedząc regularnie pestki dyni zwiększasz odporność, obniżasz złego cholesterolu, łagodzisz niepokój, minimalizujesz ryzyko depresji, zmniejszasz ból towarzyszący artretyzmowi, wspierasz **zdrowie** prostaty serca oraz zmniejszasz ryzyko rozwoju niektórych nowotworów. Ponadto działa korzystnie na wzrok, włosy i paznokcie.  
Pestki dyni można spożywać na surowo lub też po wysuszeniu na słońcu. Warto dodawać je do zup, sałatek, **koktajli**, płatków śniadaniowych czy jogurtu.

[[](https://tipy.interia.pl/29742,173391,.html)](https://tipy.interia.pl/29742,173391,.html)

**NASIONA CHIA**Znakiem rozpoznawczym nasion chia jest ich owalny kształt i charakterystyczne cętki - zwykle przybierające kolor brązowy, szary, czarny i biały. Co ciekawe, zanurzone w wodzie (lub innym płynie) wchłaniają ją w ilości dwunastokrotnie przewyższającej ich wagę.  
Oczywiście, nasiona chia wyjątkowo dobroczynnie wpływają na nasze zdrowie. Stanowią źródło witaminy C, białka, żelaza, wapnia, fosforu, potasu i magnezu. Zawierają też błonnik pokarmowy i kwasy tłuszczowe omega – 3.  
**Nasiona chia a nadwaga i problemy z trawieniem**  
Regularne spożywanie nasion chia może pomóc w takich dolegliwościach jak: bole stawów, problemy z trawieniem, nadwaga i otyłość, depresja, artretyzm, choroby serca i wątroby. Ponadto wspierają działanie mózgu, chronią przed cukrzycą i dodają nam energii.  
Zalecana dzienna porcja nasiona chia do spożycia to 1-2 łyżeczki. Przed zjedzeniem należy namoczyć je w płynie tak, by zwiększyły swoją objętość. Stanowią doskonały dodatek do sałatek, kanapek, **koktajli**, zup i budyniu.  
Uwaga: nie należy spożywać nasion chia w nadmiernej ilości; grozi to zwiększonym ryzykiem wystąpienia raka prostaty.