magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 26. 1. 2018 | Mgr. Jitka Laštovičková

Podpoří zažívání a zmírní menopauzu. Zdravé tuky lněného semínka

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Podpori-zazivani-a-zmirni-menopauzu.-Zdrave-tuky-lneneho-seminka__s10012x10792.html

Zařadit ho do stravy - to se rozhodně vyplatí! Lněné semínko je bohaté na zdravé nenasycené mastné kyseliny (omega 3 i omega 6), je také skvělých zdrojem vlákniny a látek s antioxidační aktivitou.

Len setý (Linum usitatissimum) je nejen hezká, ale i velmi užitečná rostlina - dorůstá výšky 50-100 cm, má lysou lodyhu s úzkými drobnými listy. Kvete v období června až srpna, květy jsou také drobnější a mají krásnou blankytně modrou barvu. Již ve starověku se len pěstoval v oblasti Mezopotámie, určen

byl však hlavně do krmiv pro zvířata a pro výrobu vláken na tkaní látek. Člověk začal lněné semínko a olej do své stravy více zařazovat až v posledních několika desetiletích.

Jaké živiny v něm najdeme?

Lněné semínko **má poměrně vysoký obsah energie (ve 100 g porci přijmeme 2005 kJ)** a nízký obsah vody (6 %). **Z hlavních živin jsou nejvíce zastoupeny tuky (tvoří 30-35 %)**, dále v semenech najdeme nezanedbatelné **množství bílkovin – ty zaujímají 20 % z celkového podílu.** Zastoupením aminokyselin se výrazně podobá lněné semeno sóje, polysacharidů je ve lněném semínku zhruba 30 %, jednoduché sacharidy - tzv. cukry tvoří jen minimum z podílu – 2 %. Jak jsou tuky důležité jsme psali již dříve.

Lněné semínko j**e skvělým zdrojem vlákniny** - má jí dokonce více než třeba luštěniny (většinu - až ¾ - tvoří vláknina nerozpustná). Z vitamínů je len bohatý na vitamín E, je i dobrým zdrojem vápníku, hořčíku a fosforu.

Prevence pro zažívání i menopauzu

Lněné semínko obsahuje zdravé tuky, je bohaté na nenasycené mastné kyseliny a navíc má velmi příznivý poměr mezi omega 6 a omega 3 nenasycenými mastnými kyselinami - což pozitivně ovlivňuje hladinu krevních lipidů. Více než polovinu z obsahu tuků tvoří kyselina alfa-linolenová (ALA, 53 %), která patří mezi omega 3 mastné kyseliny,dále je zde 17 % kys. linolové, 19 % kys. olejové a dalších kyselin. **Díky svému vysokému obsahu vlákniny je lněné semínko ideální pro podporu pravidelného vyprazdňování a prevenci zácpy - spolu s dostatečným příjmem tekutin.**

Slupka lněného semínka je také bohatá na lignany - ty patří mezi polyfenoly, mají antioxidační účinky, a působí jako fytoestrogeny. Mohou tak zmírnit projevy menopauzy u žen.

Skladujte v chladu a temnu, rychle spotřebujte

Pokud sníme lněné semínko vcelku, náš organismus ho příliš nevyužije – projde naším trávicím traktem, aniž by došlo k jeho strávení. **Lépe je semínko nadrtit, konzumovat lněný olej nebo využít lněnou mouku. Lněný olej i drcené semínko jsou velmi citlivé** - rychle žluknou (v důsledku vystavení vzdušnému kyslíku, vyšším teplotám). Proto bychom je měli uchovávat nejlépe

v neprůhledném obalu, v chladničce a co nejdříve je spotřebovat.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz