



Beneficios para la salud al comer semillas de lino

Nutrición, 30/06/2021



Estas semillas brillantes de nuez tienen un aroma terroso

y una serie de propiedades beneficiosas para la salud. Me encontré por primera vez con esta semilla maravillosa mientras leía sobre la salud del cabello. Los expertos parecen estar de acuerdo en que si necesita ayuda con la caída del cabello y quiere que le crezca, no hay nada como una dosis regular de semillas de lino. Inicialmente, tuve un poco de dificultad para cultivar el gusto por él en su forma cruda, pero mi amor por él creció después de un tiempo. Realmente no necesita cargarse de semillas de lino, un poco de ayuda es suficiente. Los expertos y nutricionistas recomiendan una cucharada de semillas de lino al día para satisfacer sus necesidades nutricionales diarias esenciales. Sin embargo, debe estar atento a la forma en que consume las semillas de lino. Las semillas de lino son de color marrón y vienen con una cubierta dura y crujiente. Las semillas de linaza, si no se mastican adecuadamente, no reportarían ningún beneficio a su cuerpo, esta es una de las principales razones por las que a muchos les gusta remojarlas antes de consumirlas o simplemente tomarlas molidas o en polvo. Los beneficios de las semillas de lino son abundantes.

Éstos son algunos de los beneficios de las semillas de lino

Estas delicias de nueces vienen con una gran cantidad de beneficios para la salud. "Las semillas de linaza son una gran fuente de fibra mucilaginoso soluble (similar a la goma) que puede reducir el colesterol no saludable (LDL) y equilibrar los niveles de azúcar en la sangre. También actúa como supresor del hambre y te ayuda a sentirte satisfecho por mucho tiempo. Su alto contenido de ácidos grasos omega-3 puede ayudar a reducir las grasas indeseables (triglicéridos) en la sangre, reduciendo el riesgo de accidente cerebrovascular y ataque cardíaco. Las semillas de lino también son buenas para la salud de los ojos", como se menciona en el libro *Healing Foods* de Dorling Kindersley.

Las semillas de lino están enriquecidas con algunos de los nutrientes más esenciales y básicos que nuestro cuerpo requiere.

Estos vienen enriquecidos con fibra, proteínas, magnesio, calcio, fósforo, lignanos entre otros nutrientes y minerales. Los lignanos presentes en ellos ayudan a combatir los altos niveles de estrógeno y ayudan a mantener niveles hormonales equilibrados. Dado que las semillas de lino son densas en energía y tienen un gran valor de saciedad, te hacen sentir lleno y, por lo tanto, facilitan el control de peso. Las semillas de lino son excelentes para la salud de las mujeres, el consumo regular puede ayudar a reducir los síntomas de la menopausia y también puede ayudar a combatir los períodos irregulares y las molestias relacionadas con la menstruación. Las mujeres deben aprovechar al máximo estos beneficios de las semillas de lino.

¿Cómo comer semillas de lino?

Ha habido bastante debate sobre cómo consumir semillas de lino. Es cierto que las semillas de linaza, cuando no se mastican adecuadamente, pueden quedar sin digerir y enjuagar su sistema. Las semillas de lino molidas o molidas, en ese caso, hacen una mejor elección. También puede optar por el aceite de linaza para reemplazar otros aceites en su cocina. Compartimos con usted algunas de las formas más fáciles en las que puede incorporar semillas de lino en su dieta diaria. "Si compra semillas de lino enteras, muele según sea necesario y agréguelas al yogur, avena, cereales, batidos, guisos y productos horneados. libera más proteínas y grasas omega-3 ", como se menciona en Healing Foods.

Las semillas de lino, cuando se muelen, se vuelven tan versátiles que ni siquiera tienes que pensarlo dos veces para crear una espléndida variedad de delicias. Desde rotis, parathas, pooris, panes, postres, bebidas hasta sopas, ensaladas y otras cosas, agregar una cucharada de semillas de lino puede darle a cualquier plato un toque saludable, tostado y con nueces. En caso de que desee un pequeño empujón para comenzar a usar semillas de lino en su cocina habitual, tenemos algunas de las recetas más simples y sin complicaciones para que comience.