

## Τα μεγάλα οφέλη του λιναρόσπορου

/ Ειδή



Αν και τόσο μικρός, ο λιναρόσπορος έχει πολλαπλά οφέλη.

Πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι ο λιναρόσπορος, ευρέως διαδεδομένος στον κόσμο εδώ και χιλιάδες χρόνια, μπορεί να βοηθήσει: στη μείωση της χοληστερόλης, στη σταθεροποίηση του σακχάρου στο αίμα, στη μείωση της απώλειας οστικής μάζας, στην απώλεια βάρους, στην αύξηση της ανοσίας και στην καταπολέμηση του καρκίνου.

### Ο λιναρόσπορος έχει υψηλή περιεκτικότητα σε:

- **Βιταμίνες και μέταλλα**, συμπεριλαμβανομένων των περισσότερων από τις βιταμίνες του συμπλέγματος Β, μαγνήσιο και μαγγάνιο.
- **Ίνες**, διαλυτές και αδιάλυτες.
- **Φυτοχημικά**, συμπεριλαμβανομένων πολλών ισχυρών αντιοξειδωτικών, όπως τις λιγνάνες. Στην πραγματικότητα, επειδή είναι φυτό, ο λιναρόσπορος είναι μια από τις καλύτερες πηγές λιγνανών.
- **Ω-3 λιπαρά οξέα**, το κλειδί για την καταπολέμηση της φλεγμονής. Ο λιναρόσπορος είναι καλύτερη πηγή του φυτικού [ω-3](#) που ονομάζεται αλινολενικό οξύ (ALA). Το έλαιο του λιναρόσπορου αποτελείται από περίπου 50 % ALA – πέντε φορές περισσότερο από το έλαιο καρυδιών ή το έλαιο canola, οι οποίες είναι οι επόμενες υψηλότερες πηγές του ALA. [\(περισσότερα...\)](#)