

Λιναρόσπορος : Η σούπερ τροφή που



Βάλτε στη ζωή και στο

πιάτο σας το λιναρόσπορο. Το μικροσκοπικό αυτό σποράκι θεωρείται από το Αμερικανικό Εθνικό Ινστιτούτο Καρκίνου, ως ένα από τα έξι είδη τροφίμων, που προλαμβάνουν και καταπολεμούν επτά αρρώστιες. Ταυτόχρονα ομορφαίνει τις γυναίκες χαρίζοντας τους πλούσια κόμη, λαμπερό δέρμα και γερά νύχια.

Αμερικανικές επιστημονικές έρευνες απέδειξαν ότι η κατανάλωση του ωφελεί την καρδιά, καταπολεμά τον διαβήτη, προστατεύει από τον καρκίνο και τις φλεγμονές, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, μειώνει τις φλεγμονές και βοηθά τις γυναίκες στην εμμηνόπαυση.

Σύμφωνα με τις ίδιες μελέτες η κατανάλωση λιναρόσπορου συνδέεται άμεσα με της μείωση της ολικής χοληστερόλης, συμπεριλαμβανομένης και της LDL (κακή) χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων.

Η μάχη κερδίζεται αν καθημερινά στο φαγητό σας προσθέστε μία κουταλιά της σούπας λιναρόσπορου τριμμένου.

Πολλοί διατροφολόγοι συμβουλεύουν τους ασθενείς τους με διαβήτη, να τρώνε καθημερινά λιναρόσπορο.

Μελέτη που διεξήχθη από το Πανεπιστήμιο του Τορόντο, έδειξε ότι όσοι διαβητικοί έτρωγαν ψωμί φτιαγμένο από λιναρόσπορο είχαν επίπεδα γλυκόζης στο αίμα κατά 28% χαμηλότερα μια ώρα μετά το φαγητό από εκείνους ,που κατανάλωναν ψωμί από αλεύρι σιταριού!

Ο λιναρόσπορος έχει υψηλή περιεκτικότητα σε λιγνάνες (φυτοιστρογόνα) μέχρι και 800 φορές πάνω από το ποσό που βρέθηκε σε φυτά. Οι λιγνάνες θεωρούνται από την παγκόσμια επιστημονική κοινότητα ως ιδιαίτερα σημαντικά φυσικά προστατευτικά κατά του καρκίνου και κυρίως στην πρόληψη του καρκίνου του

παχέος εντέρου και του μαστού.

Μια από τις τροφές που είναι πλούσια σε ωμέγα 3 λιπαρά οξέα είναι ο λιναρόσπορος, ο οποίος παρέχει ασπίδα προστασίας στους πάσχοντες από φλεγμονώδεις διαταραχές, συμπεριλαμβανομένης της ρευματοειδούς αρθρίτιδας πάθηση η οποία προκαλεί μεγάλο πόνο .

Οι εξάψεις, οι νυχτερινές εφιδρώσεις, η ευερεθιστότητα και η κατήφεια μερικά από τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης απαλούνονται από την κατανάλωση λιναρόσπορου.

Μελέτες έχουν δείξει, ότι η κατανάλωση λιναρόσπορου επηρεάζει θετικά την ικανότητα του οργανισμού να καταπολεμήσει βακτηρίδια και ιούς.

Πάντως το μυστικό είναι να ρίχνετε μια κουταλιά λιναρόσπορου σε ό,τι τρώτε π.χ. στη σαλάτα, στο γιαούρτι ή στα δημητριακά πρωινού ή ακόμη και στα φρούτα.

Πηγές: atropedia.gr-glikaxamogela.gr