

Linhaça é fonte de saúde.

Sementes ajudam a prevenir doenças e melhoram a qualidade de vida

Disponível na forma de semente, farinha, óleo e cápsulas, a linhaça vem sendo utilizada para promover a saúde e melhorar a qualidade de vida.

Rica em fibras; ácidos graxos, ômega 3 e 6; vitaminas A, E, B1 e B6; e minerais como potássio, fósforo, magnésio, ferro, cobre, zinco, manganês, selênio e cálcio, o produto proporciona uma série de benefícios. Segundo Thais Souza, nutricionista da Rede Mundo Verde, o alimento é fonte de lignanas, um fitoesteróide que "imita" a ação do estrógeno, contribuindo para o equilíbrio hormonal.

"Essa substância é excelente para as mulheres, pois combate os sintomas da TPM e menopausa, além de prevenir o aparecimento de câncer de mama. Nos homens, ela auxilia no combate dos tumores de próstata. A lignana ainda é uma boa opção para

promover a manutenção da saúde óssea do organismo", explica a especialista.

Além disso, por conter ômega 3 e 6 em sua composição, a linhaça é uma grande aliada para a saúde do coração. Esses ácidos graxos reduzem as taxas de colesterol sanguíneo e a pressão arterial, além de prevenirem trombose e aliviarem os sintomas de artrite. As fibras presentes na semente de linhaça contribuem para o controle da glicemia e, portanto, auxiliam na prevenção de diabetes.

Estudos demonstram que o ômega 3, presente na linhaça, atua na prevenção do mal de Alzheimer.

De acordo com a nutricionista, o produto também auxilia no tratamento da depressão e na melhora das funções mentais de idosos. Estudos demonstram que o ômega 3, presente na linhaça, atua na prevenção do mal de Alzheimer"

Beleza: A linhaça também é indicada para melhorar o aspecto de peles secas, com manchas, acne, espinhas e eczema. "Quem deseja perder peso, também pode contar com a linhaça para promover uma melhor digestão e ajudar no bom funcionamento do intestino", esclarece a especialista.

Tipos de linhaça: Existem dois tipos de semente de linhaça: marrom e dourada. A primeira já está adaptada ao solo brasileiro e ao clima quente e úmido, tem a casca mais dura e resistente, o que pode diminuir a biodisponibilidade (capacidade de absorção do organismo) de seus nutrientes. Já a linhaça dourada tem um sabor mais suave e uma casca mais fina. Porém, não há diferença significativa no valor nutricional dos dois tipos de linhaça.

Como consumir: Em geral, a ingestão recomendada é de três colheres de sobremesa ao dia. Independente do tipo de linhaça usada as sementes devem ser trituradas, antes de serem consumidas. "A casca da semente é resistente à ação do suco gástrico e, quando ingerida inteira passa intacta pelo trato gastrointestinal. O ideal é bater as sementes no liquidificador, e consumi-las logo em seguida ou guardar em pote de vidro opaco, na geladeira, por até três dias. Também pode ser adicionada no cozimento final do feijão ou de sopas", ensina Thais.

A farinha pode ser usada em receitas de massas, bolos e pães, ou adicionada a sucos, sopas, vitaminas, saladas e iogurtes. Existem ainda, opções de biscoitos, barras de cereais e granolas que contém linhaça em sua composição.

Grupo Humana Alimentar

Saiba mais!

Você esta lendo sobre: Linhaça é fonte de saúde

