Pestki i nasiona ochronią przed nowotworem

Pestki dyni, słonecznika i nasiona sezamu zawierają bardzo duże ilości fitosubstancji, które chronią przed nowotworami, chorobą wieńcową, zaćmą, zespołem przewlekłego zmęczenia oraz zwyrodnieniem plamki żółtej.

Co zawierają

cynk Pestki dyni, a także ziarna sezamu dostarczają znacznych ilości tego pierwiastka. Wpływa on na sprawne działanie układu odpornościowego oraz płodność.

fitosterole Szczególnie dużo tych związków zawierają pestki dyni. Mogą one obniżać całkowite stężenie cholesterolu oraz cholesterolu LDL („złego” cholesterolu), a także zabezpieczać przed łagodnym przerostem gruczołu krokowego.

kwas syringowy Jest to fitosubstancja obecna w ziarnach sezamu, badana pod kątem współdziałania z innymi roślinnymi przeciwutleniaczami w ochronie komórek skóry przed uszkodzeniem przez promienie UV.

magnez Może chronić przed zespołem przewlekłego zmęczenia, chorobami serca oraz kamieniami nerkowymi (30 g pestek dyni lub słonecznika dostarcza więcej niż 25 procent dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek).

selen Ten pierwiastek o właściwościach przeciwutleniających działa razem z witaminą E, zapobiegając uszkodzeniom komórek przez wolne rodniki. Uszkodzenia takie mogą prowadzić do nowotworu, chorób serca i kłopotów ze wzrokiem (30 g pestek słonecznika zawiera 17 mcg selenu, co stanowi 24 procent dziennego zapotrzebowania).

tiamina Pestki słonecznika są dobrym źródłem tej witaminy z

grupy B. Sprzyja ona sprawnej pracy mózgu i dobrej pamięci (30 g zawiera 0,7 mg, czyli 43 procent dziennego zapotrzebowania).

witamina E Nasiona to jedno z najlepszych źródeł tego przeciwutleniacza, który może zapobiegać nowotworom, zaćmie, chorobom serca, wysokiemu stężeniu cholesterolu oraz zwyrodnieniu plamki żółtej (30 g pestek słonecznika zawiera 14 mg, czyli 71 procent dziennego zapotrzebowania).

związki sezaminolowe W ziarnach sezamu znajdują się sezaminol, sezamolinol i pinorezynol – prekursory lignanów (fitoestrogenów badanych pod kątem właściwości przeciwnowotworowych i chroniących serce).

Skorzystaj jak najwięcej

Aby zachować niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe oraz inne składniki odżywcze (a także by zapobiegać zjełczeniu), nasiona należy przechowywać w lodówce lub zamrażarce w szczelnych pojemnikach.

Jedz pestki i nasiona

- Zmiksuj prażone pestki dyni z sokiem z limonki, czosnkiem, kolendrą i odrobiną oleju słonecznikowego. Używaj jako sosu do makaronu, ryby i kurczaka.
- Zastąp orzechy włoskie dodawane do ciasta pestkami słonecznika lub dyni.
- Zastąp połowę oliwy z oliwek używanej do sosu do sałaty olejem z pestek dyni.
- Obtocz filety z ryby lub kurczakaw mieszance rozgniecionych pestek dyni i słonecznika i usmaż na patelni.
- Przygotuj szybki sos do makaronu: ciemny olej sezamowy wymieszaj z jogurtem i dodaj do gorącego makaronu. Udekoruj posiekanym szczypiorkiem i prażonymi ziarnami sezamu.
- Dodaj ziarna sezamu lub posiekane pestki dyni lub

słonecznika do kruszonki do ciasta.

- Wymieszaj sos sojowy i ciemny olej sezamowy lub z pestek dyni i polej grillowaną rybę.

Fot. Adobe Stock