

# 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.

**kwasy syringowe** 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, sezamolinal i pinorezynol – prekursorzy 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 kurczaka w 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