Siemię lniane – źródło błonnika

Nasiona lnu, czyli tej samej rośliny, z której pozyskuje się włókna do wyrobu lnianego płótna; len jest surowcem o wszechstronnym zastosowaniu i wszystkie części tej rośliny są wykorzystywane.

Zawartość

kwas alfa-linolenowy
błonnik
witaminy B6 i E
foliany (witaminy z grupy B)
magnez
lignany

Co jemy

Bogatymi w białko wytłokami po tłoczeniu oleju z nasion karmi się konie, by miały lśniącą sierść. „Resztki” te są równie zdrowe dla ludzi, głównie dzięki fitoestrogenom zwanym lignanami. Len jest najbogatszym znanym źródłem tych substancji.

Właściwości lecznicze

Posypując płatki lub jogurt łyżką mielonego siemienia lnianego, dostarczymy sobie 2,3 g błonnika – to więcej, niż jest go w płatkach! Jednak najbardziej cenione są zawarte w nasionach lnu lignany, działające w organizmie jak estrogeny. Siemię lniane jest też wspaniałym źródłem kwasu alfa-linolenowego (ALA), z którego organizm produkuje kwasy omega-3. ALA rozrzedza krew i zmniejsza jej lepkość, co zmniejsza ryzyko ataku serca i udaru mózgu. Te maleńkie nasionka, dzięki dużej zawartości rozpuszczalnego błonnika, są

także w stanie obniżyć poziom cholesterolu. Mają także działanie przeciwzapalne.

Dla zdrowia

Siemię lniane powinno się jeść mielone. Inaczej nasiona opuszczą organizm w takim samym stanie, jak je zjedliśmy – w całości – i nie skorzystamy z jego dobrodziejstw. Za dużo siemienia ma działanie przeczyszczające.

Ile zjeść

1 do 2 łyżek stołowych siemienia lnianego dziennie.

Jak kupować

Kupujemy siemię drobno mielone, zwane często mąką lnianą, lub mielemy sami w młynku do kawy. Starajmy się znaleźć siemię w opakowaniu próżniowym, żeby było świeże. Kupując olej lniany, który szybko jełczeje, szukajmy ciemnych butelek. Przechowujmy go w lodówce i zróbmy zapas najwyżej na miesiąc.

Trzy dobre pomysły

1) Używajmy oleju lnianego jako podstawy sosów do sałatek, zastępując nim co najmniej połowę stosowanej zwykle oliwy z oliwek. Oleju lnianego nie gotujemy, by „dobre” tłuszcze nie zmieniły się w „złe”.
2) Jeśli nie mamy młynka do kawy, który moglibyśmy przeznaczyć do mielenia nasion lnu, możemy go rozsypać na desce do krojenia i skropić odrobiną wody (żeby utrzymać nasiona na miejscu), a następnie posiekać kuchennym nożem.
3) Zabrakło jajek? Mieszamy łyżkę mielonego siemienia z trzema łyżkami wody, czekamy, aż mieszanka nabierze kleistości. Używamy zamiast jajka do panierowania, jako wypełniacza do klopsów, do ciasta na babeczki albo naleśniki.

Fot. Shutterstock