

# 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

*kwasy alfa-linolenowy*

*błonnik*

*witamina B6 i E*

*foliany (witamina z grupy B)*

*magnez*

*lignany*

## Co jemy

Bogatymi w białko wytłokami po tłoczeniu oleju z nasion karmi się konie, by miały lśniąca sierść. „Resztki” te są również zdrowe dla ludzi, głównie dzięki fitoestrogenom zwanymi 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 cenne 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 małe 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.