Semi oleaginosi: grandi proprietà in piccole dimensioni

I semi sono un concentrato di nutrienti fondamentali per il nostro organismo:

* Sali minerali
* Micronutrienti
* Proteine
* Fibre
* Acidi grassi

Sono un aiuto per il nostro corpo per regolare i livelli ematici di colesterolo e zuccheri e per restare in salute.se ci si pensa i semi sono la base nutrizionale delle piante, infatti da essi germogliano le nuove piante. Per l’uomo sono una fonte preziosa si micronutrienti subito disponibili con un alto valoro biologico e nutrizionale.

Come usarli

È meglio assumerli crudi per non alterare le caratteristiche nutrizionali. Per renderne i nutrienti biodisponibili, vanno tritati o con mortaio o con macinapepe o macinacaffè. Bisogna conservarli in un contenitore asciutto, al riparo da umidità, calore e luce.

I semi fanno parte della tradizione culinaria italiana, solo che sono caduti in disuso e solo oggi se ne sta riconoscendo nuovamente l’importanza.

Tradizionalmente i semi di papavero si trovano nei pani, nelle crostate e nei dolci tipici del nord. I semi di zucca e girasole sono ottimi da aggiungere nell’impasto del pane. I semi di sesamo si ritrovano nel torrone e nel gomasio. I semi di lino sono usati tradizionalmente in impacchi per la tosse.

Comunque sia tutti i semi si possono usare tritati aggiunti allo yogurt al posto dei cereali, magari con l’aggiunta di 4 mandorle o un paio di noci. Lo stesso mix si può usare come condimento per le verdure o come aggiunta alle macedonia. Si può ottenere anche una panatura croccante per carne e pesce. Infine come già detto nell’impasto di pane e dolci o sulla superficie di crackers e grissini.

Quantità

Per ottenere una dose opportuna di nutrienti da questi alimenti, bisogna assumerne circa 2 cucchiai, cioè 25 gr.

Semi di canapa

Hanno un alto contenuto proteico (circa il 30%) ed un ottimo equilibrio tra acidi grassi omega 3 ed omega 6. Mentre il contenuto in fibre è del 40%. Infine contengono fitosteroli, ottimi per il controllo dei livelli di colesterolo ematico.

Semi di chia

Originari del sud america (Salvia Hispanica), sono privi di glutine e quindi un ottimo alimento per i celiaci. Contengono: magnesio, potassio, ferro e vitamina C, ma soprattutto sono un’ottima fonte di calcio (circa 600mg ogni 100gr). Hanno un 34% circa di acidi grassi omega 3. Aiutano a tenere sotto controllo la glicemia e sono indicati per prevenire patologie cardiovascolari.

Semi di girasole

Sono molto calorici, quindi è meglio assumerli a colazione o comunque nella prima parte della giornata. Hanno un alto contenuto in acido linoleico, magnesio, zinco, vitamina E (potente antiossidante ottimo per salute di capelli e pelle) e vitamine del gruppo B (con azione anti-stress a livello del sistema nervoso). Vantano un’azione antinfiammatoria, proprio grazie a tutti i nutrienti contenuti.

Semi di lino

Hanno un alto contenuto in omega 3perciò svolgono un’azione protettiva per disturbi cardiovascolari e ipertensione. Dato il contenuto in calcio sono utili in caso di osteoporosi. Dato l’alto contenuto in mucillaggini possono essere messi in ammollo in acqua e consumati per aiutare la regolarità intestinale. Per lo stesso motivo posso essere utili in caso di diete ipocaloriche perché inducono sazietà.

Semi di papavero

Sono una preziosa fonte di acidi grassi omega 3, in particolare di acido oleico, con azione antinfiammatoria. Sono anche degli antidolorifici naturali, contengono infatti oppiacei in piccolissime dosi (codeina, morfina e papaverina sono sostanze ottenute dal papavero), si possono considerare dei blandi analgesici sul sistema nervoso, possono quindi calmare piccoli dolori e tosse.

Semi di sesamo

Caratteristica principale è il contenuto elevato di calcio: 100mg ogni 100gr, indicati quindi per osteopenia e osteoporosi. Sono una buona fonte anche di: ferro, fosforo, magnesio zinco e vitamina B1. Apportano un buon quantitativo di fibre e sono utili per l’ipercolesterolemia, l’ipertensione e problemi epatici.

Semi di zucca

Se assunti con regolarità aiutano per contrastare la sindrome premestruale e della menopausa, per aiutare il riposo notturno e i crampi notturni. Questo perché si possono considerare dei veri e propri integratpri naturali di magnesio, manganese e zinco. Dato il contenuto in mega 3 aiutano in caso di dislipidemia, ma dato l’effetto antiossidante anche in caso di osteoporosi e artrite. Sono anche immunostimolante dato il contenuto in carotenoidi.