

20 Gennaio 2014

Semi oleosi: i vantaggi per il corpo e per la mente

La loro ricchezza di grassi essenziali li rende ottimi per gli studiosi e gli sportivi, ma non solo.



come ridurre il colesterolo "cattivo"?

Chi ha detto che non ci sono grassi buoni? Quelli contenuti nei semi oleosi, ad esempio, sono **grassi insaturi [1] e polinsaturi (in particolare omega 3 e omega 6) che sono anche in grado di ridurre nell'organismo la quantità del colesterolo "cattivo"**. Certo non c'è da esagerare, viste le elevate calorie di frutta secca e piccoli semi, tuttavia è bene sapere **che apportano una buona quantità di proteine vegetali e di minerali**.

Ma cosa si intende per semi oleosi? In questa categoria rientrano le classiche noci, nocciole, mandorle, pistacchi. Ma anche i **piccoli semi come il sesamo, il lino, i semi di zucca e di girasole** che - negli ultimi anni - si stanno imponendo sempre di più nelle ricette di ogni giorno e in tutte le regioni.

Per la loro ricchezza in grassi essenziali, proteine e minerali, i semi oleosi **sono importanti per gli sportivi e gli studenti**. Favoriscono il recupero muscolare, la memorizzazione e la concentrazione. Diminuiscono inoltre il carico glicemico del pasto (la velocità con cui gli zuccheri del pasto vengono assorbiti) in cui vengono consumati. E sono ottimi nei casi in cui aumenta il fabbisogno di minerali per garantire il benessere psico-fisico.

Per chi deve tenere a bada il colesterolo pare siano altamente consigliati i **semi di girasole** che preservano la salute del sistema cardiovascolare e hanno uno dei più ricchi contenuti di vitamine del mondo vegetale (con riferimento alle vitamina B1, ma anche A e E). Il sistema immunitario invece si rafforza con i **semi di sesamo**, ottimi da consumare anche tritati in sostituzione del sale. Chi ha problemi di intestino pigro può dedicarsi ai **semi di lino** che tra l'altro hanno un forte contenuto di omega 3, mentre per il benessere della vescica e dei muscoli sono ottimi i **semi di zucca**. Per consumarli non c'è che l'imbarazzo della scelta visto che si possono usare nei dolci così come in innumerevoli ricette, oppure semplicemente mischiati a una bella insalata.

Links

[1] <http://www.gedeone-e-coop.it/fondamenti.asp?fondID=72&chiave=7>