



Льняное семя

Общее описание

Льняное семя – это семена однолетнего безлиственного растения. Лен достигает в длину 30-60 см и именно на конце происходит разветвление стебля непосредственно в соцветии. Цветки собраны в виде зонтика, лепестки - голубого цвета с несколько сероватым отливом, но иногда бывают и белыми. Плодами льна являются маслянистые семена. Форма семян продолговатая, немного приплюснутая и заостренная с одного конца. Длина семени составляет 6 мм, а толщина 3 мм. По цвету семена могут быть разных оттенков и варьироваться от светло-желтого до темно-коричневого. Но главной отличительной особенностью льняного семени является глянцевый блеск.

Как сельскохозяйственную культуру лен начали возделывать еще в давние времена, но определить, где именно его родина очень трудно. Ориентировочно - это Западная Персия, Анатолия и Закавказье, хотя есть предположения, что его выращивали и в Месопотамии еще 3500 лет назад. В 8 в. французский король Карл Великий даже издал закон, в соответствии с которым все французы должны были употреблять льняное семя, как полезный для организма продукт.

Сейчас лен произрастает по всему миру, но в основном в России, Польше, Франции, Аргентине, а также в Индии. В основном культивируют 2 вида обыкновенного льна:

- долгунец - используется главным образом для пряжи;
- кудряш - для сбора семян;

Льняное семя является неотъемлемым продуктом здорового питания во всем мире. Его используют для выпекания хлебобулочных изделий, как пикантную добавку к мясу и овощным салатам. Но самое главное, из семян льна производят диетическое льняное масло, ведь в семенах содержится около 48% растительных жиров. Процесс отжима масла осуществляется по методу холодного отжима. Такая технология позволяет сохранить все полезные свойства семени. Масло из семян льна может иметь цвет от золотистого до коричневого. Все зависит от степени его очистки.

Льняное масло широко используется в медицине и косметологии, также на его основе производят лаки, краски, клеенки.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр Жиры, гр Углеводы, гр Зола, гр Вода, гр Калорийность, кКал

18,5 42,5 29,1 5 7 535

Полезные свойства льняного семени

Состав и наличие полезных веществ

Льняное семя содержит много питательных и полезных веществ. Это витамины группы В, витамины А, Н, РР, Е, F, С, К, а также минералы: магний, калий, кальций, фосфор, железо. Но самые ценные компоненты – это жирные кислоты, клетчатка и лигнаны. Семена льна являются одним из основных источников очень ценных для человеческого организма полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 и Омега-6, которые организм человека не в состоянии синтезировать самостоятельно.

Полезные и лечебные свойства

При попадании в организм Омега-3 и Омега-6 внедряются в структуру клетки и положительно влияют на клеточную активность, а также увеличивают скорость передачи нервных импульсов по нервным волокнам.

В медицине льняное семя используется, как вспомогательное лечебное средство при многих тяжелых заболеваниях. Канадские ученые считают, что оно помогает предотвратить онкологические заболевания, в особенности рак молочной и предстательной желез и тонкой кишки.

В лечении сердечно-сосудистых заболеваний семена используются для нормализации сердечного ритма, понижения уровня холестерина, для восстановления общего кровообращения. Также заметен эффект от употребления семян льна для снижения сахара в крови, в особенности при диабете 2 типа, неплохо зарекомендовал себя при лечении болезни Паркинсона и астме.

Еще льняные семена имеют мочегонное и слабительное действие, укрепляют почки, ускоряют рост волос, способны связывать и выводить из организма тяжелые металлы, такие как свинец и кадмий, помогают при избыточном газообразовании в желудочно-кишечном тракте.

Использование в косметологии и диетологии

В косметологии семена льна применяют для ухода за увядающей и жирной кожей, для уменьшения морщин вокруг глаз, лечения себореи.

Диетологи советуют семена как прекрасное средство для похудения, т. к. в семенах содержится большое количество клетчатки, которая влияет на нормализацию работы кишечника и существенно снижает аппетит при постоянном употреблении. При условии хотя бы частичной замены льняным маслом животных жиров в общем рационе питания, наблюдаются прекрасные результаты в борьбе с лишними килограммами. Рекомендуется добавлять льняное масло в мед, кефиры, йогурты, а также заправлять каши, винегрет и другие овощные салаты. Иногда масло добавляют в выпечку. За счет этого выпечка приобретает особый аромат и приятно желто-оранжевый оттенок.

Опасные свойства льняного семени

Не стоит принимать льняное семя в слишком большом количестве беременным женщинам, т.к. вопрос о возникновении побочных эффектов и влияние на организм будущих матерей был недостаточно изучен.

Также не рекомендуется его принимать во время различного рода обострений заболеваний ЖКТ и прочих, особенно хронического колита, гастрита, язв, панкреатита.

Возможны осложнения при наличии камней в мочевом и желчном пузыре, потому что льняное семя обладает достаточно сильным желчегонным эффектом.

Более подробно об этом продукте и многих других читайте на сайте www.edaplus.info