

NUECES Y SEMILLAS

Más que un acompañamiento y decoración!!

Por Carolina Rincón, co-fundadora de FromNativo, Microbióloga, Master en Biología, auditora GlobalGAP, MBA



ARTÍCULOS CIENTÍFICOS CONSULTADOS

Seeds. En:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32006367/>

Flaxseed-composition and its health benefits. En:
https://www.researchgate.net/publication/320730046_Flaxseed-composition_and_its_health_benefits

Effects of sesame seed supplementation on clinical signs and symptoms in patients with knee osteoarthritis. En:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24164846/#:~:text=Conclusions%3A%20The%20present%20study%20showed,adjunctive%20therapy%20in%20treating%20OA.>

Nutritional value and health benefits of nuts. En:
https://www.researchgate.net/publication/330384326_Nutritional_value_and_health_benefits_of_nuts

Pistachio diet improves erectile function parameters and serum lipid profiles in patients with erectile dysfunction. En:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21228801>

Risk factors for mortality in the nurses' health study: a competing risks analysis. En:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21135028/#:~:text=Age%2C%20body%20mass%20index%20at,where%20directly%20related%20to%20all%20>



Decorativas y muy nutritivas

LAS SEMILLAS

Una amplia variedad de especies de plantas proporciona semillas comestibles. Las semillas son la fuente dominante de calorías y proteínas humanas. Las fuentes alimenticias de semillas más importantes y populares son los cereales, seguidos de las legumbres y las nueces. Su contenido nutricional de fibra, proteínas y grasas monoinsaturadas/poliinsaturadas las hace extremadamente nutritivas. Son adiciones importantes a nuestro consumo diario de alimentos. Cuando se consumen como parte de una dieta saludable, las semillas pueden ayudar a reducir el azúcar en la sangre, el colesterol y la presión arterial ♥ . Las semillas más recomendadas para su consumo: linaza en polvo, ajonjolí, girasol y calabaza. Superpoderosas!!

La linaza contiene una buena cantidad de ácido α -linolénico(ALA), ácidos grasos omega-3, proteínas, fibra dietética, lignanos, específicamente Secoisolariciresinol diglucósido (SDG) . ALA es beneficioso para el desarrollo del cerebro infantil, reduciendo los lípidos en sangre y las enfermedades cardiovasculares.

La linaza se perfila como uno de los ingredientes nutritivos y funcionales en productos alimenticios. Diversos ensayos clínicos revelaron que la linaza proporcionan beneficios terapéuticos



y preventivos de enfermedades. La linaza se utiliza como medicina a base de hierbas que tienen una gran cantidad de lignanos, fitoestrógenos, fibra soluble y ácido alfa-linolénico.

Muchos estudios han demostrado que estos compuestos tienen hipolipidemia y propiedades antioxidantes. Es una fuente potencial considerable de alta proteína de calidad, fibra soluble y compuestos fenólicos. Los estudios demostraron que la linaza tiene un tremendo potencial en la prevención de enfermedades particularmente enfermedad cardiovascular (CVD), osteoporosis, reumatismo, artritis, cáncer (mama y colon, cáncer), y también afecta la inmunidad favorablemente ♥.

Sin embargo, muchas personas aún desconocen el potencial beneficioso para la salud de la linaza y las aplicaciones alimentarias. La linaza está emergiendo como uno de los nutrientes e ingrediente funcional en productos alimenticios.

El ajonjolí contiene compuestos antiinflamatorios, la sesamina y el sesamol. Estudios demostraron que 1/4 de taza de ajonjolí/día/2 meses disminuyó los marcadores inflamatorios. El sésamo mostró la mejora de los signos y síntomas clínicos en pacientes con osteoartritis de rodilla e indicó el hecho de que el sésamo podría ser una terapia adyuvante viable en su tratamiento. También, se evidenció, que una cucharada diaria de ajonjolí por un mes, disminuyó la presión arterial.

LAS NUECES

Las nueces juegan un papel muy importante en la salud humana y previenen muchas enfermedades. Las nueces son una rica fuente de ácidos grasos insaturados, proteínas, vitaminas, minerales y antioxidantes. Sin duda ellos son una parte importante de nuestra dieta, pero el consumo excesivo de nueces en una forma indeseable conducirá a peligros graves para la salud. Sin embargo, es importante el valor nutricional que aportan y las nueces deben incluirse en la dieta diaria. Además son deliciosos y sacian tu apetito ♥

Sin embargo, es importante no abusar de su consumo, y apegarse al consumo diario recomendado, te aporta la cantidad y calidad nutricional que este tipo de alimento te puede proporcionar. porque el exceso de ingesta, pueden generar problemas gastrointestinales o toxicidad.

Las nueces están cargadas de antioxidantes, fibra, poliinsaturados saludables, grasas monosaturadas . selenio, magnesio y Vit E.

Se ha demostrado que quienes consumen nueces diariamente Tienen a vivir más y morir menos de cáncer, enfermedades coronarias, respiratorias y ayudan a regular el apetito.

MEJORAN TU ACTIVIDAD SEXUAL

Con ingerir 3-4 puñados diarios, en hombres mejoró el flujo sanguíneo peneano, erecciones más firmes y sin efectos secundarios. En las mujeres, tenían energía, igual como si salieran a correr 4 días a la semana. Los pistachos demostraron este efecto muy beneficioso para la humanidad. Así es!! Hasta tu vida sexual mejora cuando tienes una dieta sana ♥.

RECOMENDACIONES DE CONSUMO DIARIO DE SEMILLAS Y NUECES. Una cucharada (35g) diaria de semillas y 7 nueces al día (almendras, cacahuetes, pistachos, avellanas, nueces de Brasil, anacardos, macadamia y pecanas).

