

Semi di lino

Torna all'elenco [clicca qui](#)

Trovare dei modi creativi per aggiungere i semi di lino ai vostri pasti, certamente può essere una sfida, ma credo ne valga realmente la pena considerato che i semi di lino sono nutrizionalmente unici e ci offrono benefici enormi per la salute. I semi di lino sono un'ottima fonte di **omega-3 acidi grassi essenziali, fibra alimentare, vitamina B1, e rame**. Sono anche una buona fonte di minerali di **magnesio, fosforo e selenio**. L'unicità nutrizionale dei semi di lino presenta **tre aspetti** di nutrienti, e tutti e tre hanno un ruolo chiave negli eccezionali benefici per la salute di questo alimento.

- La prima caratteristica unica dei semi di lino è il suo alto contenuto di omega-3 acidi grassi. Tra tutti i 127 alimenti più salutari del mondo, i semi di lino risultano al primo posto come fonte di omega-3! L'acido grasso omega-3 principale che si trova nei semi di lino, è [l'acido alfa-linolenico](#), o ALA. L'ALA nei semi di lino risulta essere stabile anche dopo 3 ore di cottura al forno con temperature di 150C, il che lo rende disponibile dopo che sono stati aggiunti semi di lino ai prodotti da forno come muffin o pane.
- La seconda caratteristica unica dei semi di lino è la presenza dei [lignani](#). I lignani sono composti simili alle fibre, ma oltre ai loro benefici, forniscono una protezione antiossidante dovuta alla loro struttura simile ai polifenoli. La struttura unica dei lignani giocano un ulteriore ruolo come supporto salutare, però, sotto forma di fitoestrogeni. Insieme con gli isoflavoni, i lignani sono uno dei pochi composti naturali presenti negli alimenti che funzionano come estrogeni deboli o moderati se consumati dagli esseri umani. Tra tutti gli alimenti comunemente consumati dagli esseri umani, i ricercatori indicano i semi di lino come la fonte numero uno di lignani. I semi di sesamo sono al secondo posto, ma contengono solo un settimo dei lignani totali rispetto i semi di lino. Poi arrivano i semi di girasoli, le noci e gli anacardi.
- Una terza caratteristica unica dei semi di [lino](#) è la loro [mucillagine](#) (gomma) contenuta. "Mucillagine" si riferisce a una fibra idrosolubile, gelificante che può fornire un sostegno particolare al tratto intestinale. Ad esempio, la mucillagine può aiutare a prevenire lo svuotamento troppo rapido del contenuto dello stomaco nell'intestino tenue, migliorando così l'assorbimento di alcuni nutrienti nel piccolo intestino. Arabinoxilani e galactoxylans fanno parte anch'essi nelle mucillagini che si trovano nei semi di lino.

Questa combinazione di caratteristiche di omega3 acidi grassi, l'alto contenuto di lignani, e le mucillagini, è un fattore chiave e unico dei benefici sulla salute dei semi di lino.

Come sceglierli e conservarli.

I semi di lino possono essere acquistati in forma di semi o macinati. Le due forme offrono vantaggi differenti e distinti. I semi di lino possono essere molto difficili da masticare, la macinazione dei semi prima del consumo di solito può aumentare la loro digeribilità. Tuttavia, hanno una durata più breve rispetto ai semi interi. I semi di lino macinati e confezionati in un sacchetto protettivo dopo l'apertura, in genere hanno una durata di circa 6-16 settimane. I semi di lino interi, invece, in genere hanno una durata di 6-12 mesi se conservati in un contenitore ermetico, in un luogo fresco ed asciutto al buio. Se refrigerati direttamente, possono durare per 1-2 anni.

Nella loro forma grezza, i semi di lino di solito vanno dall'ambra / giallo / oro nel colore di abbronzatura / marrone / rossastro. Semi di lino bianco o verde sono stati generalmente raccolte prima della completa maturazione, e semi di lino neri sono stati generalmente raccolte per molto tempo dopo la piena maturità. In generale, si consiglia di evitare semi di lino che sono bianchi, verdi o di colore nero.

L'**olio di semi di lino** è particolarmente deperibile e deve sempre essere acquistato in bottiglie opache che sono state tenute in frigorifero. L'olio di lino dovrebbe avere un sapore di nocciola dolce. Si consiglia

Tu con i miei occhi

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)

di non usare mai l' olio di lino in cottura, dal momento che è facilmente ossidabile. Tuttavia, è bene aggiungere olio di lino agli alimenti **solo dopo che sono stati cotti**.

Suggerimenti per la preparazione e la cottura

Al fine di migliorare la loro digeribilità e quindi il loro valore nutrizionale I semi di lino si possono macinare in un macinino da caffè o di spezie. Se prevedete l'aggiunta di semi di lino interi in un piatto di cereali o di grano cotto, è consigliabile farlo alla fine della cottura dal momento che la fibra solubile nei semi di lino possono addensare eccessivamente i liquidi se lasciati troppo a lungo in cottura.

Idee rapide di utilizzo

- Cospargere semi di lino sui vostri cereali caldi o freddi.
- Aggiungere i semi di lino ai vostri muffin fatti in casa, biscotti o pani.
- Per alzare il volume nutrizionale della vostra colazione aggiungere semi di lino nel vostro frullato.
- Per dare un sapore di nocciola alle verdure cotte cospargere alcuni semi di lino su di esse.
- Aggiungete un cucchiaino di olio di lino ai frullati.