



СЕМЕНА ЛЬНА (LÍNUM) 500 ГРАММ

SKU: 1181

Цена: 79 грн

Используют для приготовления настоев и отваров. Добавляют в салаты, супы, вторые блюда и выпечку. Источник магния, калия, аминокислот, антиоксидантов, полиненасыщенных жирных кислот и других жизненно важных элементов. Семена льна помогают избавиться и предупредить гастрит, язву и повышенную кислотность желудка.

Категория: Специи и пряности, Крупы и бобовые

СЕМЕНА ЛЬНА (LÍNUM), 500 ГРАММ

Семя льна – один из продуктов, ставших популярным среди последователей *здорового* образа жизни. Лён давно известен человечеству. Волокна, получаемые из стеблей этого растения, одними из первых послужили основой для изготовления тканей, а льняное масло, составляющее основу олифы, «продлевает жизнь» изделий из дерева. Однако сегодня внимание диетологов, а также приверженцев *здорового* питания, привлекло внимание семя этого растения. Какие целебные свойства таятся под плотной глянцевой кожицей этих зернышек? Как правильно употреблять **семена льна**, чтобы извлечь максимум **пользы**?

Состав

О лечебных свойствах *семени льна* упоминал ещё Гиппократ, рекомендовавший использовать отвар растения для лечения воспалений слизистых. При подробном изучении состава этого уникального продукта, учёные установили, что в 100 граммах семян содержится:

- растительных протеинов – около 18 г;
- жиров – от 30 до 42 г;
- углеводов – до 29 г.

Особенную ценность представляет содержащееся в семенах, жирное масло, в составе которого, обнаружено высокое содержание глицеридов полиненасыщенных омега -3 *жирных кислот*, *предотвращающих* образование холестериновых бляшек в сосудах.

Кроме того, *семя льна* - источник ряда важнейших для здоровья витаминов, микро- и макроэлементов. Продукт характеризуется высоким содержанием калия, марганца, меди, селена, меди, фосфора и магния. В сочетании с витаминами А, Е и группы В, они оказывают благотворное влияние на работу организма.

Присутствуют в составе *льняного семени* и незаменимые аминокислоты, которые могут попасть в человеческий организм исключительно с пищей. В их числе:

- аргинин;
- изолейцин;
- лизин;



- триптофан;
- лецитин;
- фенилаланин.

Но как использовать этот доступный каждому, продукт? Прежде, чем детально разобраться в этом вопросе, выясним, какое воздействие оказывает употребление семени льна на организм человека.

Лечебное воздействие

Вероятно, начать следует с того, что *семена льна* давно используются в народной и официальной медицине, как мягкое слабительное. Регулярное употребление отвара семян активизирует перистальтику кишечника, *способствуя* своевременному и регулярному опорожнению.

Учитывая, что продукт отличается высоким содержанием клетчатки, он обладает сорбирующими свойствами, способствующими очищению организма от загрязнения шлаками и токсинами. Поэтому, диетологи рекомендуют лицам, стремящимся снизить массу тела, использовать *льняное семя* в чистом виде (не более 50 г в сутки) для очищения организма и восстановления нормального обмена веществ, снижения массы тела.

Как принимать семя льна, чтобы сбросить вес? Рецепт снадобья предельно прост. Отмеренное количество семян (одну столовую ложку) слегка измельчают (воспользуйтесь кофемолкой) и заливают тёплой водой в количестве 200 мл. Важно отметить, что измельчают и готовят такое лекарство непосредственно перед употреблением.

Вы не можете это выпить? Можно пойти и другим путём, добавляя измельчённый продукт в мюсли, салаты, йогурты, уже приготовленный кисель. Главное правило, которое требуется соблюдать – никакой термической обработки! Заметим, что употребление льняного семени, как цельного, так и измельчённого, показало отличные результаты:

- при гастрите – благодаря обволакивающему и противовоспалительному воздействию на ЖКТ;
- при атеросклерозе и гипертонической болезни – благодаря снижению концентрации в крови холестерина, оседающего на стенках сосудов;
- для регулирования выработки эстрогенов в период менопаузы и пременопаузы – такое воздействие оказывают вещества, содержащиеся в жёстких оболочках семян;
- для нормализации функционирования эндокринной системы;
- для профилактики *рака*;
- для выведения из организма радионуклидов и других, не менее опасных или токсичных веществ.

Корме того, в народной медицине его рекомендуют, как мягкое отхаркивающее при бронхитах, затяжном кашле. Другое, не менее интересное использование отвара льняного семени – устранение симптомов похмелья после чрезмерного употребления алкоголя.

Популярные рецепты

Как лучше использовать в кулинарных целях **семена льна**, **купить** которые сегодня не составит особых проблем? Мы предлагаем вам несколько несложных рецептов вкусных и питательных блюд, одним из ингредиентов которых является льняное семя. Включая время от времени его в свой рацион, вы обеспечите организму:

- эффективную профилактику многих опасных заболеваний;
- улучшите общее состояние организма;
- нормализуете ход обменных процессов;
- *поможете предотвратить* развитие атеросклероза;
- обеспечите отличную работу ЖКТ.



Овсяная каша

Начнём мы, пожалуй, с вкусной и сытной овсяной каши, которая обеспечит вас энергией, однако, при этом, не позволит лишним калориям оседать на вашей талии. Для её приготовления нам потребуется

- быстрорастворимых овсяных (или других хлопьев) хлопьев – 100г;
- семени льна – 1 чайная ложка;
- натуральных цукатов – 1 столовая ложка.

Процесс приготовления предельно прост. Смешиваем все ингредиенты в миске и заливаем кипятком. Накрываем крышкой и даём постоять 10 – 15 минут. Это всё, каша готова!

Оладьи

В качестве вкусного и сытного обеденного блюда вы можете подать оладьи из кабачков с добавлением льняного семени. Нам потребуется:

- один крупный кабачок (или два небольших);
- 2 яйца;
- льняного семени – 1 ст. ложка;
- муки – 2 ст. ложки;
- немного соли.

Кабачки очищаем и измельчаем – натираем на тёрке. Сливаем выделившийся сок, добавляем яйца, соль, муку и тщательно перемешиваем. В последнюю очередь вводим в тесто семена льна. Выпекаем оладьи на разогретой сковороде с небольшим количеством растительного масла.

Салат

Вы можете добавлять семя льна в овощные и фруктовые салаты. Вот один из примеров. Нарежьте кубиками среднего размера:

- мякоть половины плода авокадо;
- 2 небольших помидора;
- один, очищенный от кожицы, огурец;
- половинку красного болгарского перца.

Слегка посолите, добавьте 1 чайную ложку льняного семени и заправьте оливковым маслом.

Кроме того, семя льна добавляют в различные виды первых блюд, выпечку, кисломолочные и фруктовые напитки.

Противопоказания к применению

Как и любое, даже самое совершенное и универсальное лекарство, употребление этих чудесных семян имеет некоторые ограничения, о которых важно знать, прежде чем активно использовать этот продукт. В данном случае, вред от избыточного употребления (более 50 г в сутки) обусловлен содержанием в семени льна веществ, являющихся цианогенными гликозидами. При попадании в пищеварительную систему человека, они образуют цианиды, повышение концентрации которых, может стать причиной отравления.

Кроме того, отказаться от употребления продукта рекомендуется:

- при обострении холецистита;
- при панкреатите;



- при язве желудка;
- при диспептических явлениях;
- при непроходимости кишечника;
- в случае индивидуальной непереносимости.

Кроме того, в ряде случаев (неспецифический язвенный колит или синдром раздражённого кишечника) употребление сырого семени не рекомендуется, однако можно использовать его отвар.

Где купить семена льна?

Семена льна, цена всегда которых остаётся вполне доступной, вам предложит сегодня множество супермаркетов, а также специализированных сайтов. Где лучше покупать, чтобы иметь 100% гарантию высокого качества приобретённого продукта?

Если вы не любите тратить драгоценное время на поиски наиболее качественных продуктов и лучших цен, вам стоит посетить каталог бутика аюрведических товаров «Rosa-Pharm», где вы найдете отборное семя льна, выращенное в экологически чистых регионах без применения токсичных пестицидов и химических удобрений.

В числе наших преимуществ:

- только лучшие, на 100% натуральные сертифицированные продукты;
- доступные цены;
- отличное обслуживание;
- удобная форма оплаты.

Всё что вам нужно – это выбрать в нашем каталоге интересующий вас товар и оформить заказ. Доставка товара будет выполнена точно в срок по указанному адресу. Возникли вопросы? Свяжитесь с нашим онлайн-консультантом для уточнения деталей и оформления заказа!