SALUTE sì o no? Sono molto ricchi di vitamine, proteine e sali utili all'organism

SEMI OLEOSI: SE LI MANGI OGNI GIORNO, FAI IL PIENO DI BENESSER

Quelli di girasole contrastano il passare degli anni, la chia aiuta le oss

SONO CONSIDERATI MOLTO NUTRIENTI?

SÌ Vengono definiti *superfood*, cioè cibo super nutriente, e per questo non dovrebbero mai mancare sulla tavola. Per le loro proprietà infatti, sono in grado di proteggere e rafforzare il cuore, i muscoli, le ossa, gli occhi e il cervello. Inoltre sono ricchi di fibre, utili per il mantenimento del giusto equilibrio intestinale.

BOLLITI MANTENGONO LE LORO PROPRIETÀ?

NO Per mantenere intatte tutte le loro proprietà è preferibile mangiarli crudi, come accade per la verdura in genere. Però esistono molte ricette che prevedono la cottura in padella e al forno, la tostatura o la bollitura.

POSSO DECIDERE DA SOLA DOSI E TIPO?

NO La nostra alimentazione, per quanto spesso sovrabbondante e ipercalorica, è povera di sostanze nutrienti. Inserire i semi nella dieta può aiutare a fornire quegli elementi di cui siamo carenti. Prima di metterli a tavola, però, è preferibile consultare un nutrizionista che, dopo avere controllato le carenze, ci consigli quelli più indicati per il nostro fabbisogno.

I SEMI DI LINO SONO UN'ALTERNATIVA AL PESCE?

SÌ Questi piccoli semini con il colore scuro sono una delle principali fonti di omega 3. Quindi possono essere un'alternativa al pesce, che ne è ricco. Per assumere la quantità necessaria di omega 3 sono sufficienti due cucchiai di semi di lino macinati al giorno. Chi li aggiunge interi a insalate o yogurt deve masticarli per fare sì che il contenuto oleoso esca e venga, quindi, assimilato.

COME SNACK
Una ragazza mentre mangia una porzione di semi oleosi. È un'idea sana per concedersi una pausa ricca di principi nutrienti. Puoi pure limitarti ad aggiungerli ai piatti che prepari di solito.

SONO PRIVI DI EFFETTI COLLATERALI?

NO Un'assunzione eccessiva di alcuni tipi di semi (per esempio quelli di chia, pianta dell'America centrale) causa problemi intestinali e sbalzi di pressione sanguigna. Inoltre potrebbero interferire con l'assimilazione di alcuni farmaci. Quindi, se si vuole iniziare ad assumere i semi oleosi, è sempre bene parlarne prima con il proprio medico curante.

LARGO AI SEMI DI CHIA PER L'OSTEOPOROSI?

SÌ Sono molto ricchi di calcio, come i semi di sesamo, e proprio per questo motivo preziosi per la salute delle ossa. Sono particolarmente consigliati per bambini e donne in menopausa. Essendo privi di glutine sono molto adatti anche ai celiaci.

Con la consulenza della dottoressa SARA CIASTELLARDI, nutrizionista, omeopata e fitoterapeuta, con studi a Livorno, Grosseto e Pisa.

QUELLI DI GIRASOLE MANTENGONO GIOVANI?

SÌ Ricchi di grassi insaturi, che proteggono il cuore, e di vitamina E, un antiossidante che mantiene giovani le cellule, questi semi sono un toccasana per contrastare l'invecchiamento. Sono inoltre ricchi di acido folico, rame, selenio, assai utili per prevenire patologie cardiache.

LA CANAPA CONTIENE LE STESSE PROTEINE DELLA CARNE?

SÌ NO I semi di canapa sono un ottimo integratore vegetale di proteine e aminoacidi. Tuttavia, se li scegliamo come sostituto della carne, bisogna mangiarne molti. In 100 grammi di prodotto, infatti, sono presenti circa 13 grammi di proteine, mentre nella stessa quantità di carne ne troviamo 25.

IL CUMINO SGONFIA LO STOMACO E L'INTESTINO?

SÌ Questi semi sono molto indicati per chi ha problemi di gonfiore e aria nell'intestino, per le loro proprietà digestive e sgonfianti. Oltre che portarli in tavola, sono utili per preparare una tisana, da bere soprattutto dopo un pasto abbondante.

CHI HA I DIVERTICOLI PUÒ CONSUMARLI?

NO Da un lato i semi oleosi ricchi di fibre, sono utili al benessere del nostro intestino. Però possono depositarsi e creare infiammazione se si hanno diverticoli. ◆

di Roberta Bottin