LAS SEMILLAS

Las **semillas** comestibles son alimentos naturales llenos de beneficios y propiedades no solo nutritivas sino también para la salud.
las semillas se convierten en una opción natural indispensable gracias a sus distintas cualidades nutritivas, así como por los diferentes beneficios que nos aportan.
Por ello se convierten en un alimento saludable, a la par que delicioso: son sumamente ricas en nutrientes esenciales, destacando por su riqueza en grasas saludables y proteínas de fácil asimilación.

Tienen muchos beneficios para el cuerpo porque son un alimento sano, , con vitaminas, minerales y omega 3 y 6. Sirven para aumentar la proporción del colesterol bueno, HDL, y así disminuir el malo, LDL.
Otro beneficio es que tienen fibras que mejoran el tránsito intestinal y previenen la constipación. También se usan para perder peso porque, como tardan en digerirse, producen saciedad. Algunas evitan la hinchazón..

Antes de consumir es importante prepararlas bien y conservarlas siempre en un lugar fresco y seco.

ATENCIÓN:
COMERLAS CRUDAS y ESTAN CONTRAINDICADAS EN PERSONAS CON DIVERTÍCULOS Y COLON IRRITABLE.

LAS 10 SEMILLAS MAS SALUDABLES:

1.SEMILLAS DE CHÍA. Interesante saber que aportan:
-2,5 veces más proteína que los frijoles
-3 veces la fuerza antioxidante de los arándanos
-3 veces más hierro que las espinacas
-6 veces más calcio que la leche
-7 veces más vitamina C que las naranjas
-8 veces más omega-3 que el salmón
-10 veces más fibra que el arroz
1-5 veces más magnesio que el brócoli
El consumo de las semillas de chía podría ayudar a reducir el dolor en las articulaciones, ayuda a perder peso, emite un impulso de energía y protege contra enfermedades como la diabetes, enfermedades del corazón, función cerebral mejorada, depresión, artritis reumatoidey la protección del hígado.

2.SEMILLAS DEL CÁÑAMO . El cáñamo contiene:
Los 20 aminoácidos, incluyendo los 9 aminoácidos esenciales que nuestro cuerpo no puede producir.
Un alto porcentaje de valor proteico de las proteínas simples que fortalecen la inmunidad y defienden de las toxinas.
Curiosidad: El cáñamo es clasificado con la marihuana como parte de la *Ley de Sustancias Controladas de 1970* y por tanto es ilegal cultivarlo en los Estados Unidos.

3.SEMILLAS DE GRANADA . Las granadas son una fuente rica de antioxidantes. Por lo tanto, ayudan a proteger las células del cuerpo contra los radicales libres, causantes del envejecimiento prematuro. Con sus semillas comestibles dentro de jugosos sacos, es rico en vitamina C y potasio, bajo en calorías y buena fuente de fibra.
Previenen el endurecimiento de las paredes de las arterias con exceso de grasa, dejando libre las arterias de grasa bombeándolas con antioxidantes.
Benefician los huesos y reducen la artritis.

4. SEMILLAS DE LINO . Los principales beneficios para la salud de las semillas de lino son debido a su rico contenido de ácido alfa linolénico (ALA), fibra dietética y lignanos.
Ayudan a estabilizar los niveles hormonales, lo que reduce los síntomas del síndrome premenstrual y la menopausia, y que podría reducir el riesgo de desarrollar cáncer de mama y de próstata.
La fibra de la linaza promueve la función intestinal saludable y reduce el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.

5.SEMILLAS DE CALABAZA. Ellos son la única semilla que forma lo alcalino en este mundo de dietas altamente ácidas.
Las semillas de calabaza son una buena fuente de vitamina B
Para aquellos que están de bajo ánimo, las semillas de calabaza pueden ayudar a luchar a través de la depresión. También pueden ayudar a prevenir ciertas formaciones de cálculos renales.
Las semillas de calabaza incluso mantienen el secreto en la lucha contra los parásitos, especialmente la solitaria.

6. OTRAS: Semillas **de albaricoque** (contiene vitamina B17, que ataca a las células cancerosas, y por lo tanto *puede ayudar a prevenir que estalle el cáncer en nuestros cuerpos)*, **sésamo** (protege el hígado y reduce el colesterol), **girasol** (contienen vitamina E antioxidante y es buena fuente de magnesio), **comino** (rico en hierro)y **semillas de uva** (el extracto de semilla de uva mata las escamosas células de carcinoma, dejando ilesas a las células sanas, etc…