

Δείτε τι θα συμβεί στο σώμα σας αν τρώτε λιναρόσπορο κάθε μέρα για ένα μήνα!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



H

καθημερινή χρήση του λιναρόσπορου για ένα μήνα μπορεί να προσφέρει πολλά οφέλη για την υγεία που δεν γνωρίζετε.

Πολυάριθμα θεραπευτικά συστατικά περιέχονται στον λιναρόσπορο και προλαμβάνει πολλές παθήσεις.

Είναι υψηλός σε εύπεπτες πρωτεΐνες, ωμέγα-3, και λιγνάνες. Είναι επίσης μία από τις πλουσιότερες πηγές ελαίου αλινολενικού οξέως και είναι πλούσιος σε διαλυτές φυτικές ίνες, πρωτεΐνες υψηλής ποιότητας, και φαινολικές ενώσεις.

Λαμβάνοντας υπόψη όλα αυτά, δεν είναι έκπληξη το γεγονός ότι είναι ένα ουσιαστικό μέρος πολλών υγιεινών διατροφών.

Ωστόσο, αυτά είναι τα οφέλη από την τακτική χρήση των λιναρόσπορο για ένα μήνα:

είναι πλούσια σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα που ενισχύουν τη γενική υγεία

μειώνει τα επίπεδα της κακής χοληστερόλης κατά 50%

μειώνει την τριγλυκερίδια κατά 25-60%

προλαμβάνει το διαβήτη, δεδομένου ότι ρυθμίζει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα

3 κουταλιές της σούπας λινέλαιο έχουν τις ίδιες ποσότητες ωμέγα 6 και ωμέγα-9 λιπαρά με ½ κιλό ψάρια

ο λιναρόσπορος είναι πλούσιος σε φυτικές ίνες που βοηθούν την πέψη και στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας

οι λιγνάνες συμβάλουν στην πρόληψη της οστεοπόρωσης, των καρδιαγγειακών παθήσεων, και τον καρκίνο, και βοηθούν στην περίπτωση του λύκου και της αρθρίτιδας. Μπορούν επίσης να ανακουφίσουν τις φλεγμονές.

παρέχει μια αίσθηση του κορεσμού, έτσι ώστε να προάγει την απώλεια βάρους

Ωστόσο, σημειώστε ότι αυτό είναι μόνο μια μικρή λίστα με όλα τα πιθανά πλεονεκτήματα της τακτικής χρήσης του λιναρόσπορου. Ως εκ τούτου, θα πρέπει σίγουρα να αρχίσετε να καταναλώνετε λιναρόσπορο, για να ενισχύσετε την υγεία σας και να προωθήσετε τη γενική ευημερία.

Επιμέλεια-Μετάφραση: copyrights © www.hippieteepee.gr via mrhealthylife.com

Πηγή: .hippiefteepee.gr