

## Λιναρόσπορος: Γιατί πρέπει να τον εντάξετε στη διατροφή σας

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Ο λιναρόσπορος, δηλαδή ο σπόρος του λιναριού, είναι μια πραγματική υπερτροφή, καθώς αποτελεί ένα από τα πιο ισχυρά αντιοξειδωτικά που υπάρχουν στη φύση. Είναι πλούσιος σε ωμέγα-3, λιπαρά οξέα, ασβέστιο, μαγνήσιο, πρωτεΐνες, βιταμίνη E, μονοάκορεστα λιπαρά και φυτικές ίνες.





Ο καλύτερος τρόπος να τον καταναλώνετε, είναι σε αλεσμένη μορφή, καθώς έτσι είναι πιο εύπεπτος, αλλά και πιο χρηστικός στα καθημερινά γεύματα.

Η ημερήσια προτεινόμενη δόση είναι 1-2 κουταλάκια του γλυκού, που μπορείτε να προσθέσετε σε χυμούς, σούπες, γιαούρτι, δημητριακά, ακόμα και στις σάλτσες των φαγητών.

Μελέτες έχουν δείξει πως η καθημερινή κατανάλωση 20 γρ. λιναρόσπορου επί 8 εβδομάδες, είναι εξίσου αποτελεσματική με μια στατίνη για τη μείωση της υψηλής χοληστερίνης.

Τα ωμέγα-3 λιπαρά που περιέχει προστατεύουν τις αρτηρίες από την αθηροσκλήωση, βοηθούν στη μείωση της «κακής» χοληστερόλης και την αύξηση της «καλής» και συμβάλλουν στην πρόληψη της στεφανιαίας νόσου.

Λόγω των φυτοιστρογόνων που περιέχει, παίζει σημαντικό ρόλο στην πρόληψη του καρκίνου του μαστού στις γυναίκες και τα προβλήματα του προστάτη στους άνδρες.

Έχει αντιφλεγμονώδη δράση και συμβάλλει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Το λινέλαιο βοηθά τα θαμπά και ξηρά μαλλιά.

Βοηθά επίσης στην επούλωση πληγών και στην αντιμετώπιση του εκζέματος.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)