27 Σεπτεμβρίου 2014

Μύθοι και αλήθειες για τους ηλιόσπορους

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Για πολλούς αποτελούν μόνο ένα σνακ. Στην πραγματικότητα όμως οι ηλιόσποροι δεν είναι μόνο αυτό, αλλά αποτελούν ένα εξαιρετικά υγιεινό τρόφιμο.
Τι μας προσφέρουν λοιπόν :
Είναι μια από τις πλουσιότερες πηγές βιταμίνης Ε στη φύση.
Πρόκειται για την κυριότερη αντιοξειδωτική βιταμίνη προστατεύοντας τα κύτταρα του δέρματος και της καρδιάς από τη γήρανση και την οξείδωση.

Αποτελούν σημαντική πηγή και άλλων αντιοξειδωτικών συστατικών όπως το σελήνιο που ισχυροποιεί την αντιοξειδωτική άμυνα και το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού.

Περιέχουν σημαντικότατα ποσά βιταμινών Β1, Β5 και φυλλικού οξέος, βιταμίνες που συμμετέχουν στη λειτουργία του νευρομυικού μας συστήματος, του εγκεφάλου και συμβάλλουν στην καλύτερη καρδιαγγειακή λειτουργία.

Χάρη στις φυτικές στερόλες συμβάλλουν στη μείωση της χοληστερίνης του

αίματος. Μαζί με τα φιστίκια Αιγίνης αποτελούν τον ξηρό καρπό με την υψηλότερη περιεκτικότητα σε φυτικές στερόλες.

Πηγή: neadiatrofis.gr