



Ψάξτε

τρόπους και αφήστε αυτή την πλούσια πηγή ωμέγα-3 λιπαρών οξέων να «τρυπώσει» στη διατροφή σας.

Αν θέλετε να κρατήσετε την καρδιά σας υγιή και τον εγκέφαλό σας σε εγρήγορση, ο λιναρόσπορος μπορεί να γίνει ο καλύτερός σας σύμμαχος. Είναι πλούσιος σε ωμέγα-3 και οι έρευνες δείχνουν ότι η κατανάλωση του ίδιου του σπόρου, αντί για το λάδι του, είναι ακόμη πιο ευεργετική στην πρόσληψη των απαραίτητων ωμέγα-3 λιπαρών οξέων από τον οργανισμό μας.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, η τακτική κατανάλωση λιναρόσπορου ρίχνει τα επίπεδα της LDL χοληστερίνης ή αλλιώς της «κακής» χοληστερίνης, ενώ ο σπόρος αυτός είναι πλούσιος και σε διαλυτές φυτικές ίνες και λιγνάνες, οι οποίες δρουν ως αντιοξειδωτικά.

Λόγω του ότι είναι σπόρος, ο λιναρόσπορος μπορεί να προστεθεί παντού και με ευκολία. Πασπαλίστε τον, λοιπόν, στα κρεατικά, στις σαλάτες, στο γιαούρτι, στις σούπες σας και λάβετε ωμέγα-3 στο φουλ.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)