13 Ιανουαρίου 2015

6 σούπερ σπόροι-πηγές υγείας για τη διατροφή σας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Είτε στα δημητριακά, είτε σε ποτά, είτε σε σαλάτες, οι σπόροι ταιριάζουν παντού, είναι υγιεινοί και σας επιφυλάσσουν μεγάλα οφέλη.

Τα τελευταία χρόνια, οι σπόροι στη διατροφή έχουν αποτελέσει τη νέα τάση κι ευτυχώς, τέτοιου είδους τάσεις είναι υγιεινές και ωφέλιμες για όποιον τις υιοθετεί.

Κι επειδή υπάρχουν διαφόρων ειδών σπόροι εκεί έξω, ίσως σας βοηθήσει να γνωρίζετε πώς σας ωφελεί ο καθένας και πού μπορείτε να τον προσθέσετε.



Σπόροι chia: για γερά κόκαλα

Βάλτε τους σπόρους chia σήμερα κιόλας στο πιάτο σας και λάβετε το απαραίτητο ασβέστιο που έχει ανάγκη ο οργανισμός σας, με 2 κουταλιές της σούπας να σας παρέχουν τόσο ασβέστιο, όσο μια φέτα τυριού τσένταρ. Αναμείξτε μισό φλιτζάνι σπόρους chia με 2 ½ φλιτζάνια γάλακτος αμυγδάλου, λίγη κανέλα και μέλι και βάλτε το ασβέστιο στη ζωή σας... αλλιώς. Διατροφική αξία: 138 θερμίδες ανά 2 κουταλιές της σούπας, 9 γραμμάρια λίπους, 10 γραμμάρια φυτικών ινών, 5 γραμμάρια πρωτεΐνης.



Σπόροι ροδιού: ιδανικοί για αδυνάτισμα

Οι χυμώδεις αυτοί σπόροι που προέρχονται από το αγαπημένο και τυχερό ρόδι, που ειδικά αυτές τις μέρες ταιριάζει πολύ στην ατμόσφαιρα Χριστουγέννων, είναι γεμάτοι αντιοξειδωτικά και βιταμίνη C, η οποία ενισχύει το μεταβολισμό. Κι όσο πιο σωστά δουλεύει ο μεταβολισμός σας, τόσο πιο εύκολα χάνετε βάρος. Προσθέστε τους σπόρους του ροδιού στη σαλάτα ή το γιαούρτι σας ή προτιμήστε τους με τον παραδοσιακό τρόπο: σκέτους. Διατροφική αξία: 36 θερμίδες ανά ¼ του φλιτζανιού, 1 γραμμάριο λίπους, 2 γραμμάρια φυτικές ίνες, 1 γραμμάριο πρωτεΐνης.



Σπόροι κάνναβης: τονώνουν τους μυς

Ανεβαίνοντας συνεχώς τα τελευταία χρόνια, οι σπόροι κάνναβης αποτελούν υπερτροφή και μάλιστα πλούσια σε πρωτεΐνη, περιέχοντας και τα 20 αμινοξέα, δομικά στοιχεία των πρωτεϊνών, στον οργανισμό σας. Η πρωτεΐνη, όπως είναι γνωστό, βοηθάει στο χτίσιμο των μυών, γι’ αυτό και πασπαλίζοντας σπόρους κάνναβης στο φαγητό σας ή στο ρόφημά σας μετά την άσκηση, βοηθάτε τους μυς σας να τονωθούν. Διατροφική αξία: 90 θερμίδες ανά 2 κουταλιές της σούπας, 6 γραμμάρια λίπους, 2 γραμμάρια φυτικές ίνες, 5 γραμμάρια πρωτεΐνης.



Σπόροι κολοκύθας: για να αποκτήσετε ενέργεια

Μπορεί εμείς να γνωρίζουμε τις φακές και το σπανάκι ως πηγές σιδήρου, αλλά και οι σπόροι κολοκύθας είναι πλούσιοι στο σημαντικό αυτό μέταλλο, το οποίο μας βοηθάει να διατηρούμε τα επίπεδα ενέργειάς μας υψηλά. Αν δεν ξέρετε πώς να τους ενσωματώσετε στη διατροφή σας, φτιάξτε ένα γρήγορο σνακ με 1 φλιτζάνι σπόρους, τους οποίους θα ψήσετε στο φούρνο μαζί με μισή κουταλιά πάπρικα, σκόνη τσίλι και αλάτι. Διατροφική αξία: 158 θερμίδες ανά 2 κουταλιές της σούπας, 14 γραμμάρια λίπους, 2 γραμμάρια φυτικών ινών, 9 γραμμάρια πρωτεΐνης.



Σουσάμι: για καλή… καρδιά

Το σουσάμι που συναντάμε στο ψωμί, τα κουλούρια, το παστέλι κ.ο.κ., περιέχει λινολενικό οξύ, το οποίο εντάσσεται στα ωμέγα-6 λιπαρά οξέα και μπορεί να συμβάλλει στη ρύθμιση της χοληστερίνης. Ψήστε το για πιο τραγανή υφή και γεύση και προσθέστε το στις σαλάτες σας. Διατροφική αξία: 103 θερμίδες ανά 2 κουταλιές της σούπας, 9 γραμμάρια λίπους, 2 γραμμάρια φυτικών ινών, 3 γραμμάρια πρωτεΐνης.



Λιναρόσπορος: για προστασία από τον καρκίνο

Πλούσιος σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, ο λιναρόσπορος ξέρουμε ότι κάνει καλό στην καρδιά και μειώνει τις φλεγμονές που οδηγούν σε διάφορες ασθένειες. Πέραν αυτών, οι λιγνάνες του έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες, γι’ αυτό φροντίστε να τον βάλετε στη διατροφή σας καθημερινά, στα σπιτικά κέικ, τα μπισκότα, τις σαλάτες, το γιαούρτι κ.ο.κ. Διατροφική αξία: 110 θερμίδες ανά 2 κουταλιές της σούπας, 9 γραμμάρια λίπους, 6 γραμμάρια φυτικών ινών, 4 γραμμάρια πρωτεΐνης.

Πηγή: clickatlife.gr