

ΤΑ ΜΕΓΑΛΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΛΙΝΑΡΟΣΠΟΡΟΥ! (της Ναταλίας Ντελίκου Μπενέτου)



Αν και τόσο μικρός, ο λιναρόσπορος έχει πολλαπλά οφέλη. Πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι ο λιναρόσπορος, ευρέως διαδεδομένος στον κόσμο εδώ και χιλιάδες χρόνια, μπορεί να βοηθήσει: στη μείωση της χοληστερόλης, στη σταθεροποίηση του σακχάρου στο αίμα, στη μείωση της απώλειας οστικής μάζας, στην απώλεια βάρους, στην αύξηση της ανοσίας και στην καταπολέμηση του καρκίνου.

Ο λιναρόσπορος έχει υψηλή περιεκτικότητα σε:

- Βιταμίνες και μέταλλα, συμπεριλαμβανομένων των περισσότερων από τις βιταμίνες του συμπλέγματος Β, μαγνήσιο και μαγγάνιο.
- Ίνες, διαλυτές και αδιάλυτες.
- Φυτοχημικά, συμπεριλαμβανομένων πολλών ισχυρών αντιοξειδωτικών, όπως τις λιγνάνες. Στην πραγματικότητα, επειδή είναι φυτό, ο λιναρόσπορος είναι μια από τις καλύτερες πηγές λιγνανών.
- Ω 3 λιπαρά οξέα, το κλειδί για την καταπολέμηση της φλεγμονής. Ο λιναρόσπορος είναι καλύτερη πηγή του φυτικού ω-3 που ονομάζεται α-λινολενικό οξύ (ALA). Το έλαιο του λιναρόσπορου αποτελείται από περίπου 50 % ALA – πέντε φορές περισσότερο από το έλαιο καρυδιών ή το έλαιο canola, οι οποίες είναι οι επόμενες υψηλότερες πηγές του ALA.

Τα οφέλη του λιναρόσπορου

Ο λιναρόσπορος μπορεί:

– Να μειώσει τη χοληστερόλη του αίματος και τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Η διαλυτή ίνα στο λιναρόσπορο έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τη χοληστερόλη, βοηθά να αποφευχθεί η δημιουργία αθηρωματικής πλάκας, η οποία μπορεί να φράξει τις αρτηρίες και να οδηγήσει σε υψηλή αρτηριακή πίεση, εγκεφαλικό επεισόδιο ή καρδιακή προσβολή. Η ίνα επίσης πιστεύεται ότι μειώνει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα, σημαντικό για άτομα με διαβήτη τύπου 2.

– Να μειώσει την οστική απώλεια. Μια μελέτη σε διαβητικά ποντίκια έδειξε ότι υπήρχε επιβράδυνση στην απώλεια οστικής μάζας μετά από διατροφή με λιναρόσπορο, χάρη στη συγκέντρωση των λιπαρών οξέων.

– Να βοηθήσει στη διαχείριση του βάρους. Ο λιναρόσπορος διαστέλλεται όταν προσλαμβάνεται, κάνοντάς σας να αισθάνεστε χορτάτοι. Έτσι καταναλώνοντας λιναρόσπορο 30 λεπτά πριν από το γεύμα σας μπορείτε να ελέγξετε την όρεξή σας.

– Να βελτιώσει την υγεία του πεπτικού συστήματος. Η ίνα στο λιναρόσπορο μπορεί να σας ανακουφίσει από τη δυσκοιλιότητα.

– Να αυξήσει την ανοσία. Το ALA έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τη φλεγμονή, κάνοντας έτσι το ανοσοποιητικό σύστημα να λειτουργεί καλύτερα. Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι ο λιναρόσπορος μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση αυτοάνοσων και φλεγμονωδών παθήσεων όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η ψωρίαση και ο λύκος.

– Να βοηθήσει στην καταπολέμηση του καρκίνου. Μελέτες έχουν δείξει ότι ο λιναρόσπορος κατέχει σημαντικό ρόλο στην καταπολέμηση του καρκίνου, ιδιαίτερα του παχέος εντέρου και του μαστού. Το όφελος βασίζεται στην υψηλή περιεκτικότητά του σε λιγνάνες, οι οποίες πιστεύεται ότι εμποδίζουν την ανάπτυξη όγκων.

Προσοχή

Παρόλα τα οφέλη του λιναρόσπορου που απορρέουν από την έρευνα,

υπάρχουν ψευδείς ισχυρισμοί σχετικά με τον λιναρόσπορο και απαιτείται περισσότερη έρευνα. Επίσης έχει αποδειχθεί ότι το ιχθυέλαιο και τα ω-3 λιπαρά οξέα του είναι πιο ευεργετικά στην υγεία του παχέος εντέρου.

Υπάρχουν όμως και άλλα κρίσιμα σημεία με τον λιναρόσπορο που χρειάζονται προσοχή. Άτομα με φλεγμονώδεις νόσους του εντέρου, όπως η νόσος του Crohn, θα πρέπει να αποφεύγουν τον λιναρόσπορο λόγω των καθαρτικών ιδιοτήτων του. Ακόμα, οι έγκυες και οι μητέρες που θηλάζουν δεν πρέπει να καταναλώνουν λιναρόσπορο. Μελέτες δείχνουν επίσης ότι οι γυναίκες με ινομυώματα, ενδομητρίωση και σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών δεν πρέπει να καταναλώνουν λιναρόσπορο. Οι άνδρες που έχουν αυξημένο κίνδυνο καρκίνου του προστάτη πρέπει να αποφεύγουν τις πηγές ALA. Αν λαμβάνετε φαρμακευτική αγωγή, ρωτήστε τον γιατρό σας πριν προσθέσετε το λινάρι στη διατροφή σας.

Η αγορά και χρήση του λιναρόσπορου

Καλλιεργείται στην Κεντρική Ασία, τη Βόρεια Αμερική και την Ευρώπη, το βρίσκουμε στα ράφια πολλών συμβατικών και βιολογικών καταστημάτων τροφίμων σε μορφή αλεσμένου λιναριού, λιναρόσπορου ή λινελαίου. Το λινέλαιο προέρχεται από την έκθλιψη του λιναρόσπορου και είναι διαθέσιμο ως βιολογικό ή συμβατικό. Η διαφορά είναι ο τρόπος που καλλιεργείται το λινάρι. Το λινέλαιο είναι πλουσιότερο σε ALA από ολόκληρο τον λιναρόσπορο.

Η καλύτερη επιλογή είναι να το αγοράσετε ολόκληρο και να το αλέσετε πριν να το χρησιμοποιήσετε, αφού το λινάρι είναι ένας σπόρος που περιέχει λίπος, και αγοράζοντάς το αλεσμένο υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα οξείδωσης του λίπους. Μπορείτε να το αλέσετε εύκολα σε έναν μύλο του καφέ, σε επεξεργαστή τροφίμων ή μπλέντερ και να επιλέξετε σχετικά με το πάχος του (αν και οι περισσότερες συνταγές απαιτούν να είναι τριμμένο). Διατηρείται σε θερμοκρασία δωματίου και ολόκληρος ο σπόρος διαρκεί περισσότερο από ένα χρόνο. Ο αλεσμένος λιναρόσπορος διατηρείται σε αεροστεγές δοχείο στο ψυγείο για περίπου 90 ημέρες.

Για τους περισσότερους υγιείς ενήλικες συνιστάται 1 κουταλιά της σούπας την ημέρα, ενώ για τα παιδιά όχι περισσότερο από το $\frac{1}{4}$ κουταλάκι του γλυκού την ημέρα. Επειδή ο λιναρόσπορος είναι πλούσιος σε φυτικές ίνες, ξεκινήστε να τον προσθέτετε στη διατροφή σας σε μικρές ποσότητες τις οποίες να αυξάνετε αργά. Μια κουταλιά της σούπας αλεσμένος λιναρόσπορος έχει περίπου 36 θερμίδες ενώ μια κουταλιά της σούπας λιναρόσπορος έχει συνολικά περίπου 50 θερμίδες.

Πώς να πάρετε περισσότερο λιναρόσπορο στη διατροφή σας

Ο λιναρόσπορος έχει μια ελαφριά γεύση καρυδιού. Εδώ είναι μερικοί τρόποι για να τον προσθέσετε στα τρόφιμα που ήδη τρώτε:

- Προσθέστε λιναρόσπορο στα δημητριακά σας ή στη βρώμη στο πρωινό.
- Προσθέστε ένα κουταλάκι αλεσμένου λιναρόσπορου στη μουστάρδα ή στη μαγιονέζα που αλείφεται σε σάντουιτς σε ένα γεύμα.
- Μείγμα λιναρόσπορου σε χυμό ή smoothies.
- Πασπαλίστε σε σαλάτες ή σούπες.
- Αναμείξτε μια κουταλιά της σούπας αλεσμένο λιναρόσπορο στο γιαούρτι σας.
- Προσθήκη λιναριού σε σάλτσες ντομάτας ή κατσαρόλας.
- Προσθήκη λιναρόσπορου σε κεφτέδες ή ρολό.

Ο λιναρόσπορος είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να παίρνουμε φυτικές ίνες και σημαντικά θρεπτικά συστατικά στη διατροφή μας. Πειραματιστείτε με αυτόν στις αγαπημένες σας συνταγές για να ενισχύσετε το διατροφικό τους προφίλ.

Ναταλία Ντελίκου Μπενέτου Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

e-mail: ntelikou_natalia07@yahoo.gr

Πηγή/φωτό: Η τροφή μας το φάρμακό μας, μέσω longevityway.com