

10 семян, которые заменяют ВИТАМИНЫ



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/10-semyan-kotorye-zamenyayut-vitaminy/>
Как считает специалист по питанию Виржини Парэ, в зернах растений есть столько полезных веществ, что, добавляя их в пищу, мы можем обойтись вовсе без витаминов, биодобавок и прочих «улучшайзеров» здоровья. О самых полезных десяти зернышках диетолог рассказала журналу «Фигаро».

ФЕНХЕЛЬ

Еще древние египтяне вместо зубной пасты применяли фенхель: они жевали его ароматные зерна, чтобы убрать неприятный запах изо рта. Во французской кухне фенхель прижился благодаря Екатерине Медичи.

Чем он полезен?

Великолепный «регулирующий пищеварения», с ним не будет вздутия живота. Также

фенхель – хорошее мочегонное средство и «поставщик щелочи» для поддержания правильного кислотно-щелочного баланса в нашем организме, в котором всегда кислоты чуть-чуть больше.

С чем его едят?

Чайную ложечку фенхелевых семечек можно добавить в салат, в макароны с сыром (и с чем угодно). Или – в блюда из курицы. Или посыпать рыбу в фольге перед тем, как поставить ее в духовку.

АНИС

Эта культура стара, как мир. Древнеримский писатель Плиний Старший восхваляет достоинства аниса в своей «Естественной истории» - в I веке н.э. В Европу из Китая это растение привез Марко Поло.

Чем полезен?

Так же, как и фенхель, анис «рулит» пищеварением, уменьшает вздутие живота и освежает дыхание. Кроме того, анис помогает лечить влажный кашель и не психовать в период стресса.

С чем его едят?

Двух-трех звездочек аниса на блюдо вполне достаточно. Их нужно истолочь и посыпать курицу или печеную картошку.

ЧЕРНЫЙ ТМИН. Еще его называют «нигелла» и «чернушка посевная»

«Берегите здоровье с нигеллой, это средство от всех болезней, кроме смерти», - сказал пророк Мухаммед в VII веке, если верить Абу Хурайре, одному из сподвижников мусульманского пророка. Черный тмин был известен еще в древнем Египте, сегодня это известная восточная пряность.

Чем полезен?

Черный тмин – наш зимний союзник. Потому что является природным антибиотиком, укрепляет иммунную систему и борется с инфекциями дыхательных путей. Буквально создает организму «антипростудный барьер». Кроме того, чернушка тонизирует, способствует очищению от шлаков и снимает ревматические боли.

С чем едят?

Можно приправлять все – хоть рыбу, хоть курицу, рис и картошку, можно просто посыпать салат из тертой морковки (одна чайная ложка на две порции). Любителям выпечки и домашнего хлеба рекомендуется добавлять черный тмин в тесто.

ЛЁН

Уже 10 тысяч лет назад лен использовали как лечебное средство – в Древнем Египте. Плиний Старший в своей «Естественной Истории» упоминает не менее тридцати лекарственных рецептов на основе семян льна.

Чем хорош?

Богатый омега-3 и омега-6, так называемыми «натуральными жирными кислотами», лен – идеальный «питатель» и увлажнитель кожи. Жирные кислоты участвуют в сохранении клеточных мембран, помогают сердечнососудистой системе, улучшают кровообращение головного мозга. Так же лен помогает бороться с гормональными проблемами в период постменопаузы.

С чем едят?

Чайной ложкой льна можно приправить курицу, овощи, или мюсли на завтрак. Лен также можно измельчить и подсыпать в тесто для пирога. Однако смотрите внимательно на срок хранения: эти семечки быстро портятся и утрачивают свои целебные свойства.

КУНЖУТ

Считается, что кунжут родом из Африки. Раскопки в Турции показали, что масло из кунжута делалось уже более 3000 лет назад. Это травянистое растение было привезено в Соединенные Штаты в XVII и XVIII веках африканскими рабами. А уже из США попало в Европу.

Чем полезен?

Как и льняные, кунжутные семечки богаты незаменимыми жирными кислотами, железом, белками и антиоксидантами. Кунжут также защищает сердечно-сосудистую систему, клеточные мембраны и чистит кишечник.

С чем едят?

Железо, которое содержится в кунжуте, хорошо усваивается вместе с витамином С. Поэтому, например, можно сочетать эту приправу с апельсинами. Также кунжут – лучший спутник восточных сладостей, салатов, рыбы, курицы. Он вкусный, поэтому можно сыпать много – столовую ложку на салат, например. Но будьте осторожны, пробуя кунжут в первый раз: он может вызвать аллергию.

ПОДСОЛНЕЧНИК

Эта сельхозкультура сегодня заполонила все поля Европы, из нее производят одно из трех самых популярных в мире растительных масел. А сначала подсолнух выращивали только в Северной Америке и на севере Мексики. Только в XVI веке «семки» доехали до нашего континента, благодаря испанцам.

Чем полезен?

Для обмена веществ и от аллергии – благодаря содержанию марганца и микроэлементов. Как известно нам из рекламных надписей на современных бутылках масла, подсолнух богат витамином Е, который защищает клеточные мембраны и замедляет старение.

С чем едят?

Мы в России думаем, мы одни такие умные - семки лузгаем. Французы поступают точно также (хотя у них это не такая мощная традиция, потому что диетолог напоминает продукт обжарить, в России об этом напоминать не нужно). Украсить семечками можно все фруктово-овощные блюда подряд - от салатов до рагу. Но только если у вас нет камней в почках! Тогда подсолнух вреден.

ТЫКВА

Этот овощ Христофор Колумб привез из Америки одним из первых – вместе с картофелем и бобами.

Чем полезна?

Тыквенные семечки – великолепный диуретик. Помогает бороться с воспалениями мочевого пузыря, с инфекциями мочевых путей, с циститом, например. В тыкве много железа, поэтому ее семена хорошо грызть против анемии, усталости и для укрепления иммунной системы.

С чем едят?

Эти семечки хороши и сами по себе, и в добавление к салатам и мюсли.

ЧИА (или испанский шалфей)

Жителям Центральной Америки семена чиа были известны еще за 3500 лет до нашей эры. В переводе с языка майя «чиа» означает «сила», эта культура составляла основу питания древних племен – майя и ацтеков. В частности, индейцы употребляли чиа, чтобы набраться сил для длительных походов.

Чем полезен?

Полезен для сердечно-сосудистой системы. Худеющим на заметку: благодаря клетчатке и кислотам омега-3, чиа быстро вызывает чувство насыщения. Ну и еще эти индейские семечки снижают плохой холестерин, помогают при лечении диабета и способствуют пищеварению.

С чем едят?

Помолоть – и добавить в тесто для пирожных или для пирога. Если замочить семена на 30 минут в воде, на них образуется слизь, которая успокаивает раздраженный кишечник.

ГОРЧИЦА

Эта приправа – заслуженный ветеран средиземноморской кухни. Позаимствовав идею у египтян, древние греки, а затем римляне, использовали измельченные горчичные зерна, чтобы улучшить вкус мяса и рыбы.

Чем полезна?

Для пищеварительной системы: стимулирует выделение желудочного сока и слюны. Богатые витаминами А, В9 и антиоксидантами, зерна горчицы очень полезны для кожи и зрения.

С чем едят?

Французы, как и мы, кладут горчицу в соленья, в соусы для салатов. И почему-то – при варке капусты. Может, попробовать добавить ее в щи?

МАК

«Растение радости», – так назван мак на шумерской древней табличке, возраст которой составляет более 4000 лет. Понятно, конечно, почему шумеры так написали – уж не сушек с маком они поели, точно. Между тем, как вкусовая добавка к хлебу мак известен со второго

века нашей эры.

Чем полезен?

Благодаря содержанию витамина В1, мак благотворно влияет на нервную систему. И еще маковые зернышки богаты «полезными жирами», которые хороши тем, кто хочет похудеть.

С чем едят?

Со всем на свете. Французы посыпают маком не только сладости, но и сыр, и пюре, и даже макароны!