

# Dýňová a slunečnicová semínka snižují cholesterol



## Dýňová semínka zlepšují imunitu

Dýňová semínka v sobě ukrývají cenné polynenasycené omega mastné kyseliny, které mají **pozitivní vliv na hladinu cholesterolu**. Z vitamínů obsahují především vitamíny skupiny B, A a D, dále širokou škálu minerálních látek – selen, draslík, vápník, fosfor, hořčík aj. Ceněná jsou zejména pro **vysoký obsah zinku nezbytného pro správnou funkci imunitního systému**. Známa jsou pak v souvislosti s **blahodárným účinkem na činnost prostaty**.

Pro své léčebné účinky se doporučují zejména **pro prevenci a léčbu onemocnění trávicího traktu, pro posílení imunitního systému, podporu činnosti srdce a regeneraci buněk**. Pravidelná konzumace **zlepšuje kvalitu a vzhled pokožky, vlasů i nehtů**. Můžeme je používat i jako **chutný a levný léčebný prostředek při stresu, neklidu a nervozitě**. V případě dýňových semínek se jedná o jedny z nejvíce alkalických semen, tzn. že **napomáhají proti překyselenému vnitřnímu prostředí těla**.

### Jak dýňová semena konzumovat?

Aby byl efekt na tělesnou schránku znatelný, doporučuje se konzumovat **hrst dýňových semínek denně**. Užívají se obvykle v sušené formě, **jsou dobře stravitelná a chuťově připomínají oříšky**. Skvěle **doplní a ozdobí krémové polévky, sladké i slané koláče nebo saláty**. Hodí se však také **do jogurtu a müsli směsí**. Nezvyklou úpravu pak představují **drcená spolu s bylinkami, ořechy a sýrem ve formě pesta**.

### Koupená i domácí

Semínka můžete **koupit buď nasušená, nebo si je připravit doma**. Ideální je především dýně olejná,

která má semínek nejvíce. Stačí vydlabat dýni a semínka dobře obrat od dužiny a následně propláchnout, případně krátce povařit. Rovnoměrně je pak rozprostřete na pečicí papír a zvolna sušte v troubě. Dobře usušená semínka skladujte v uzavřené nádobě v suchu a chladu.

Pokud nepatříte mezi milovníky dýňových semínek, **alternativu představuje dýňový olej, který si uchovává všechny zdraví prospěšné látky.**

## Slunečnicová semínka zlepšují spánek a soustředění

Slunečnicová semínka jsou **tvořena bezmála z padesáti procent kvalitními tuky**, 23 % představují proteiny a jen 8 % sacharidy. Jsou **jedním z nejbohatších zdrojů vitamínu E**, významného přírodního antioxidantu. Vysoký je také obsah vitamínů B1 (tiamin), B3 (niacin) a B6 (pyridoxin), při jejichž nedostatku můžeme trpět nespavostí, nesoustředěností, nechutenstvím a zdánlivě bezdůvodnou nervozitou až depresi. Zároveň jsou semena slunečnice velmi bohatá na hořčík, železo, vápník a fosfor. **Obsahují cenné fytoosteroly, které přispívají ke snížování hladiny krevního cholesterolu.** Jejich pravidelná konzumace **snižuje hladinu cholesterolu v krvi, zlepšuje stav krevního oběhu i elasticnost pokožky.** Stejně tak význam slunečnicového oleje není radno podceňovat, byť je to jeden z nejpoužívanějších olejů na světě!

### Jak slunečnicová semena konzumovat?

Loupaná semena se hodí jak k přímé konzumaci, tak i k dalšímu zpracování. Přidávají se **do pečiva, zeleninových pokrmů i směsí cereálií. Vyhněte se jejich pražené a solené verzi, zdraví prospěšné nejsou ani varianty obalené čokoládou či karamellem.** Zvyšujeme tím jejich kalorickou hodnotu a spolu se zdravými látkami do sebe dostáváme i ty organismu neprospěšné.

Z rozmixovaných slunečnicových semínek **můžete vytvořit domácí pastu.** Stačí přidat sůl a olivový olej. Pasta se používá jako pomazánka, ingredience do luštěninových pomazánek, salátů i jako dresink na ryby a maso. Drcená a rozemletá semínka ostatně nutriční specialisté doporučují více než celá. Ta je potřeba skutečně dobře rozžvýkat, aby z nich člověk získal maximální množství cenných látek. **Stravitelnost se zvyšuje jejich namočením, naklíčením i krátkým opečením nasucho v troubě nebo na pánvi.** Semena je možné konzumovat **loupaná i neloupaná**, neloupaná mají vyšší obsah vlákniny a jsou vhodná pro lepší zažívání.