

## SEMI DI CANAPA

I semi di canapa sono ritenuti un alimento altamente nutriente per via del loro contenuto proteico. Essi possono essere considerati una buona fonte di proteine, in quanto presentano ben 10 differenti aminoacidi. Vantano inoltre un perfetto equilibrio tra acidi grassi essenziali Omega3 ed Omega6. Oltre ad essere composti per il 30% da proteine, i semi di canapa contengono un quantitativo di fibre pari al 40%. È infine da considerare il loro benefico contenuto di fitosteroli. Secondo alcuni studi scientifici i semi di canapa potrebbero essere d'aiuto nella prevenzione di patologie cardiache, diversi tipi di cancro e gravi malattie come il morbo di Parkinson o l'Alzheimer.

## SEMI DI GIRASOLE

L'assunzione di semi di girasole è utile per coloro che desiderano migliorare la propria digestione accrescendo l'apporto di fibre vegetali attraverso la propria alimentazione. I semi di girasole sono inoltre ricchi di acido folico, nutriente estremamente importante per le donne in gravidanza, periodo durante il quale il suo fabbisogno è raddoppiato. Contengono inoltre rame, selenio e vitamina E, utili per prevenire patologie cardiache e danni a livello cellulare.

## SEMI DI SESAMO

I semi di sesamo rappresentano una delle più importanti **fonti vegetali di calcio**. Una porzione da 100 grammi di semi di sesamo contiene infatti 1000 milligrammi di calcio. Contengono inoltre ferro, magnesio, zinco e fibre vegetali. Non mancano poi fosforo e vitamina B1. Per via della loro composizione i semi di sesamo sono considerati un alimento davvero unico. Presentano infatti fibre in grado di combattere il colesterolo, abbassare la pressione sanguigna e riparare il fegato da possibili danni. Sono considerati benefici anche in caso di artrite o osteoporosi e durante la menopausa.

## SEMI DI ZUCCA

Studi scientifici hanno messo in luce come i semi di zucca possano essere efficaci nella prevenzione del cancro alla prostata. Essi sono ricchi di particolari antiossidanti denominati carotenoidi, ritenuti in grado di

stimolare il sistema immunitario e la nostra capacità di difenderci dalle malattie. Questi semi sono inoltre ricchi di zinco e di **acidi grassi Omega3**, due elementi nutritivi ritenuti benefici nella prevenzione di artrite e osteoporosi. I fitosteroli contenuti nei semi di zucca contribuiscono ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue ed a rinforzare la capacità dell'organismo di lottare contro i tumori.

## SEMI DI CHIA

I semi di Chia, come i semi di sesamo, sono molto ricchi di calcio. Ne possono contenere infatti fino a 600 milligrammi ogni 100 grammi. Sono inoltre **ricchi di ricchi di fibre vegetali**, antiossidanti e proteine, pur apparendo davvero molto piccoli. I semi di Chia sono ritenuti in grado di svolgere un'azione regolatrice del livello di zuccheri nel sangue e di ridurre il rischio di contrarre malattie cardiovascolari o di andare incontro ad un eccessivo aumento di peso. Contengono per il 34% acidi grassi essenziali Omega3, caratteristica che li rende molto simili ad un altro tipo di semi da non sottovalutare in quanto preziosissima fonte di acidi grassi essenziali e dai quali i semi di Chia possono essere sostituiti: i semi di lino.

## SEMI DI LINO

semi di lino risultano particolarmente preziosi nell'alimentazione occidentale per via del loro elevatissimo contenuto di Omega3, la cui assunzione risulta spesso sbilanciata rispetto a quella degli Omega6. Possono essere considerati, insieme all'olio di lino, come una delle principali fonti di assunzione di Omega3 per vegetariani e vegani. A tale scopo i semi di lino andranno consumati crudi, preferibilmente dopo averli tritati. I semi tritati dovranno essere consumati subito o conservati in frigorifero per tempi brevi. Gli Omega3 in essi contenuti agiscono contribuendo a proteggere l'organismo dal rischio di andare incontro a disturbi cardiaci e rivelandosi utili nel trattamento di patologie come ipertensione e osteoporosi.