Dane aktualne na dzień: 10-05-2024 07:19

Link do produktu: https://www.czasnawitaminy.pl/siemie-lniane-zlociste-200g-ziolko-p-301.html

Siemię Lniane złociste - 200g Ziółko

Cena	**4,80 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**24 godziny**
Numer katalogowy	**5903240520688**
Kod producenta	**5903240520688**
Kod EAN	**5903240520688**

Opis produktu

Siemię lniane złociste ziarno 200g

- Idealny uzupełnienie diety dla osób dbających o linię – wywołuje szybsze uczucie sytości oraz ogranicza apetyt.
- Z uwagi na wysoką zawartość błonnika siemię wspomaga regulację układu pokarmowego oraz sprawdza się w przypadku problemów z wypróżnianiem.
- Polecane przy chorobie refluksowej – dzięki zawartości substancji śluzowych, łagodzi pieczenie w przełyku oraz chroni śluzówkę.

Siemię lniane złote ziarno polecane jest do spożycia.

PROPOZYCJA STOSOWANIA

Polecane jest do spożywania w formie kleiku oraz jako dodatek do musli, pieczywa, jogurtów czy wypieków.

PRZECHOWYWANIE

Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci, chronić przed światłem, wilgocią i obcymi zapachami.

Producent:
Bartosz Domański
Łopiennik Dolny Kolonia 1
22-351 Łopiennik Górny

Siemię lniane złociste – charakterystyka rośliny

Len złocisty – łac. *Linum flavum L.,* należy do rodziny lnowatych, osiąga wysokość od 30 do 50 cm, a rozpoznamy go po delikatnych żółtych kwiatach. Występuje naturalnie na suchych łąkach i zboczach wzniesień, a jego kwiaty możemy podziwiać od czerwca do sierpnia. Surowcem leczniczym są nasiona lnu, nazywane również siemieniem lnianym. Siemię lniane wykorzystuje się bardzo szeroko w medycynie naturalnej i dietetyce. Są to nasiona płaskie, wielkości 2–3 mm, barwy złotej. Po zalaniu wodą kilkakrotnie powiększają swoją objętość, otaczając się jednocześnie dużą ilością śluzu

Siemię lniane złote, a brązowe – różnice

Pierwszą rzeczą odróżniającą te rodzaje siemienia to zawartość tłuszczu oraz kalorii. Złote nasiona są bardziej “fit” to znaczy zawierają ich nieco mniej niż brązowa odmiana, jednocześnie mając wyższą zawartość białka. Kolejną ważną różnicą jest zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. To właśnie złoty len ma ich zdecydowanie więcej, tak samo jak dwóch niezbędnych tłuszczów, których organizm nie jest w stanie wyprodukować samodzielnie: kwasu alfa-linolenowego (ALA) i kwasu linolowego. Natomiast len brązowy zawiera więcej jednonienasyconych kwasów tłuszczowych.

Siemię lniane – właściwości lecznicze

Ze względu na potwierdzone właściwości prozdrowotne nasion lnu stosowanie ich jest powszechnie zalecane w profilaktyce zdrowotnej. Najcenniejsze składniki to m.in antyoksydanty, błonnik, kwasy tłuszczowe oraz fitoestrogeny. Regularne stosowanie siemienia lnianego pomaga utrzymać równowagę fizjologiczną organizmu. Siemię złociste ma szczególne znaczenie w przypadku:

- zaparć – z uwagi na wysoką zawartość błonnika siemię wspomaga regulację układu pokarmowego oraz sprawdza się w przypadku problemów z wypróżnianiem
- odchudzania – nie wspominając o bogactwie składników odżywczych siemię jest idealnym dodatkiem dla osób na diecie z jednego ważnego powodu – wywołuje szybsze uczucie sytości oraz ogranicza apetyt
- refluksu – dzięki zawartości substancji śluzowych, łagodzi pieczenie w przełyku oraz chroni śluzówkę
- wrzodów żołądka – w przypadku choroby wrzodowej regularne jedzenie kisielu z siemienia lnianego osłania błonę śluzową, redukuje dyskomfort i dolegliwości bólowe;

Przepis na kisiel z siemienia lnianego:

Składniki:

- 4 łyżki siemienia lnianego
- 250 ml wody
- Miód lub inny dodatek słodzący
- Owoce (opcjonalnie)

Przygotowanie:

- Do gotującej się wody dodajemy odmierzoną ilość nasion lnu i czekamy aż się zagęści.
- W międzyczasie dodajemy miodu wedle uznania.
- Przepis można rozszerzać o ulubione owoce.

Na zdrowie!