

## Semi, perché vale la pena consumarne di più

5 piccoli alleati di salute.

*Girasole, lino, zucca, canapa e chia. Scopri le proprietà benefiche dei semi più noti e amati.*



I **semi** sono ormai noti per le loro molteplici proprietà benefiche e, a ragione, sempre più persone ne consumano con regolarità.

In generale i semi garantiscono un **buon apporto di grassi sani, proteine, fibra, vitamine e minerali** e aggiungono sapori interessanti ai nostri piatti. Andrebbero sempre scelte le **versioni grezze**, non tostate né salate, ma sul piano nutrizionale, ovviamente i semi non sono tutti uguali e quindi è anche importante assumerli tutti a rotazione. Vediamo i benefici dei principali.

### 1. Semi di girasole

Sono soprattutto ricchi di **vitamina E**, ottimo antiossidante capace di proteggere pelle, cuore e vasi. Contengono anche acidi grassi omega 6, non sempre salutari se l'assunzione di omega 3 è insufficiente.

### 2. Semi di lino

Per compensare gli omega 6 dei semi di girasole, sarebbe bene assumere in dosi maggiori i semi di lino che oltre a contenere buone dosi di lignani che riducono il colesterolo sono appunto ricchi di **acido alfa linolenico (ALA)**, un importante omega 3.

### 3. Semi di zucca

I semi di zucca sono un'ottima fonte di **magnesio**, un minerale di cui molte persone sono carenti, che contribuisce anche a ridurre lo stress. Per questo i semi di zucca sono ottimi come **snack serale** per togliere tensione e aiutare a dormire meglio.

### 4. Semi di canapa

I semi di canapa hanno un **sapore più simile a quello delle noci** e hanno una concentrazione elevata di proteine. Sono quindi un'ottima aggiunta ad uno snack post-allenamento.

### 5. Semi di chia

I semi di chia sono ricchissimi di fibra e molto **utili per chi soffre di stitichezza**. La fibra contribuisce anche ad un maggior senso di sazietà che facilita chi sta seguendo una dieta dimagrante.