

SIEMIE LNIANE

Olej lniany jest unikalnym bio-olejem, zawierającym kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6 w idealnej proporcji

Siemę lniane to nasiona lnu zwyczajnego nazywane tak, gdy są używane jako zielarski środek leczniczy. Jest to bardzo niedoceniany produkt spożywczy, który jest pożywny, a zarazem leczniczy. Ciekawy i niezwykle jest skład nasion lnu zwyczajnego. Należą one do produktów roślinnych, a zawierają bardzo dużo wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega 3. Zawartość tych kwasów w nasionach lnu jest podobna do ich zawartości w rybach.

Siemę lniane jest bogate w składniki, które pomagają obniżyć poziom cholesterolu. Są to nasiona płaskie, barwy szarobrazowej. Po zalaniu wodą nabierają barwy ciemnobrazowej i kilkakrotnie powiększają swoją objętość, otaczając się jednocześnie dużą ilością śluzu. Te drobne nasionka, są bogate w takie składniki jak: witaminę E, która jak wiadomo jest przeciwutleniaczem, a więc chroni komórki organizmu przed niekorzystnym wpływem wolnych rodników. W siemieniu są też obecne: cynk, witamina B1 i B6, kwas foliowy, magnez i żelazo. Siemie lniane zawiera też fitosteryny, a także flawonoidy,

które wywierają ochronny wpływ na serce, przeciwdziałają zaćmie, miażdżycy, udarowi mózgu, pomagają obniżyć wysokie ciśnienie krwi. Siemie jest też bogate w fitoestrogeny, które blokują receptory estrogenowe, co przyczynia się do zmniejszenia podatności na nowotwory takie jak rak piersi, macicy, prostaty. Ta właściwość może być wy-

korzystywana do zmniejszenia niektórych skutków ubocznych występujących podczas leczenia sterydami. Dodatkowo fitoestrogeny w pewnym stopniu mogą przeciwdziałać niektórym niekorzystnym skutkom menopauzy.

Uwagę należy zwrócić jednak na formę w jakiej przyjmuje się siemie lniane. Najlepiej jeśli jest ono zmielone. Dzięki temu składniki w nim zawarte są łatwo dostępne dla organizmu. Siemie lniane możemy kupić w aptece lub sklepie spożywczym, na stoisku ze zdrową żywnością i samemu zmieścić np. w młynku do kawy i zamknąć do szczelnego słoika (dobre zamknięcie jest bardzo ważne, ponieważ olej zawarty w nasionach łatwo się utlenia).

1-2 łyżeczki zmielonego siemienia zalać gorącą wodą. Otrzymany napar ma właściwości osłaniające błonę śluzową przewodu pokarmowego.

Można też wykonać „sezamki siemieniowe”. Do podprażonego na patelni siemienia (przykryć pokrywką) dodać małą ilość miodu. Smaczne i zdrowe!

Niestety nasiona lnu mają też wady, bowiem zawierają sporo kalorii: 1 łyżeczka (9 g) nasion dostarcza 46 kcal. Kolejną wadą jest dość krótki okres przydatności do spożycia, a to z powodu wysokiej zawartości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.

Picie wywaru z siemienia lnianego poleca się przy niezycie żołądka, jelit, dwunastnicy, przy nadkwasocie i bieguncie, a także przy wrzodach. Nasiona lnu - namoczone w wodzie, a następnie rozgniecione, zażywane po łyżce stołowej rano i wieczorem - pomagają przy zaparciach. Siemie lniane można wykorzystać także do robienia gorących okładów zmiękczających skórę. Można nimi leczyć oparzenia, odmrożenia, trudno gojące się rany. Lniane okłady stosuje się również w kosmetyce - przy suchej skórze ze skłonnością do



łuszczenia się i pękania naskórka, a także przy trądziku młodzieńczym, wysypkach alergicznych, swędzeniu skóry i odleżynach. Zielone siemię lniane można dodawać do sałatek, mieszać z mąką i panierką albo posypywać nim kanapki.

Siemię lniane posiada sporo białka w bardzo korzystnym zestawie aminokwasów i wiele mikroelementów. Siemię posiada działanie osłonowe oraz stabilizujące. Roślina ta zmniejsza krzepliwość krwi i może pomóc w ochronie serca przed chorobą wieńcową i zawałem. Spożywane jest także w celu dostarczania organizmowi wielu cennych substancji, jak cholina, znajdująca się w lecytynie. Siemię usuwa nadmiar tzw. złego cholesterolu z organizmu. Jest również bogate w łatwo przyswajalne białka, a szczególnie w egzogenne. Siemię spożywane jest również w celu zwiększenia wilgotności śluzówki, stosowane jest przy suchym kaszlu. Nasiona lnu mogą być używane także jako odżywka do włosów ponieważ wydzielany przez nasiona śluz skutecznie nawilża suche i zniszczone włosy.

Siemię lniane to idealny produkt zarówno dla tych którzy chcą schudnąć jak i utrzymać już osiągnięty efekt. Nasiona siemienia są ubogie w węglowodany ale za to bogate w zdrowy tłuszcz i błonnik. Siemię lniane charakteryzuje się bardzo wysoką wartością odżywczą. Przede wszystkim warto zwrócić uwagę na następujące składniki:

- **kwasy tłuszczowe omega-3** - stanowią silną oręż przeciwko stanom zapalnym w naszym organizmie. Badania wskazują, że procesy zapalne mają istotne znaczenie w przebiegu wielu chorób przewlekłych włączając w to choroby serca, artretyzm, cukrzycę a nawet pewne rodzaje nowotworów. Głównym kwasem tłuszczowym omega-3 zawartym w siemieniu lnianym jest kwas alfa linolenowy (ALA). Jest on prekursorem kwasów tłuszczowych zawartych m.in. w tłuszczu z łososia (EPA i DHA). Mimo wszystko nie należy jednak polegać na siemieniu lnianym jako jedynym źródle kwasów omega-3. Ryby także są niezbędnym składnikiem dobrze zbilansowanej diety. Siemię lniane pomaga znacząco w zachowaniu równowagi między kwasami omega-3 i omega-6.

- **błonnik** - rozpuszczalny i nierozpuszczalny. Wysokiej zawartości włókna nasiona siemienia zawdzięczają m.in. swoją zdolność obniżania stężenia cholesterolu.



- siemię lniane jest bogate w **fitoskładniki** włączając w to substancje antyoksydacyjne. Jest jednym z lepszych źródeł lignanów. Lignany w jelicie cienkim ulegają konwersji do związków mających zdolność do utrzymywania równowagi hormonalnej u kobiet. Istnieją dowody, że lignany zwiększają płodność, zmniejszają objawy menopauzy i prawdopodobnie chronią przed nowotworami gruczołu piersiowego. Związki te pełnią także rolę w prewencji cukrzycy typu 2.

Siemię lniane nie jest wolne od kontrowersji. Wątpliwości budzą zagadnienia z nim związane, m.in.:

- siemię lniane zawiera spore ilości błonnika pokarmowego, najlepiej na początku przyjmowanie zacząć od niewielkich ilości i stopniowo je zwiększać. W innym razie może mieć działanie przeczyszczające. Szczególnie silne reakcje mogą pojawić się u osób z zespołem jelita drażliwego.

- tłuszcz zawarty w siemieniu lnianym zawiera głównie nienasycone kwasy tłuszczowe co czyni go bardzo podatnym na jęczenie, zwłaszcza jeśli jest przechowywany w niewłaściwy sposób. Najlepiej siemię lniane przechowywać w jego naturalnej formie, czyli w postaci niezmielonych nasion. Okres przechowywania nasion jest znacznie dłuższy niż zmielonego siemienia czy oleju i wynosi odpowiednio rok, kilka miesięcy i kilka tygodni. Należy przy tym chronić siemię przed działaniem ciepła i światła.

- podobnie jak wiele innych produktów naturalnych, siemię lniane stanowi źródło niewielkich dawek związków cyjanowych, szczególnie jeśli spożywa się je na surowo. Organizm ludzki jednak posiada zdolność neutralizacji pewnych dawek związków cyjanowych – 3 łyżeczki mielonego siemienia lnianego dziennie są zupełnie bezpieczne, a równocześnie stanowią dawkę efektywną, jeśli chodzi o korzystne działanie na zdrowie.



Wskazówki do stosowania siemienia lnianego:

- Początkowa dawka siemienia powinna być niewielka i stopniowo ulegać zwiększeniu.
- Siemię bywa używane jako substytut jajka w wypiekach dla osób nie mogących spożywać jaj.

Siemie lniane działa dobroczynnie na cerę suchą i podrażnioną. Ożywiają ją, upiększa, łagodzi niebezpieczne uczulenia.

WYGŁADZAJĄCA MASECZKA Z SIEMIENIA LNIANEGO:

Niewielką ilością destylowanej wody zalej 2 łyżki siemienia lnianego, a gdy spęcznieje, nałóż na twarz i przykryj gazą, zwilżoną naparem ze stokrotki. Po 15-20 minutach zdejmij kompres i zmyj letnią wodą. Maseczkę można również zrobić z zagotowanego siemienia - łyżka na szklankę wody.



BUŁECZKI Z SIEMIENIEM LNIANYM

- * 1/2 - 3/4 szklanki mleka
- * pół szklanki wody
- * 1 łyżka miodu
- * 1 duże jajko
- * 1,5 łyżki oleju z orzechów laskowych lub roztopionego masła
- * 2 i 1/4 szklanki mąki pszennej
- * 1 i 1/4 szklanki mąki pszennej razowej
- * pół szklanki ziarenek siemienia lnianego (zmielonego)
- * 1 łyżeczka soli
- * 1 i 1/3 łyżeczki suszonych drożdży



CIASTECZKA Z SIEMIENIEM

- * 250g mąki
- * 100g mielonego siemienia lnianego
- * 25g siemienia w ziarenkach
- * 25g płatków owsianych
- * 100g brązowego cukru
- * 2 łyżeczki kakao
- * szczypta soli
- * 250g masła
- * 4 żółtka
- * 50g czekolady deserowej
- * brązowy cukier i siemię do obtoczenia



Wymieszaj wszystkie suche składniki z siemieniem lnianym. Szybko połącz mieszankę z masłem, dodaj żółtka i wyrób na spójne ciasto. Na końcu dodaj posiekaną czekoladę. Z ciasta uformuj wałeczki średnicy ok 4 cm i obtocz je w brązowym cukrze lub ziarnach siemienia. Zawinij szczelnie w folię spożywczą i wstaw na 40 minut do zamrażarki.

Rozgrzej piekarnik do 180°C i wyłóż blachy papierem do pieczenia. Zmrożone ciasto pokrój na ok 1cm grubości plasterki i układaj na blasze. Piecz ok 12-14 minut. Studź na kratce. Gotowe ciasteczka można przechowywać w puszcze, ale niezbyt długo.

Drożdże rozpuść w 1/3 szklanki ciepłego mleka, wymieszaj z miodem i 2 łyżkami mąki. Odstaw na 15 minut. Wsypać do miski resztę mąki, zmielone siemię lniane, drożdże, ciepłą wodę, resztę mleka, sól, jajko. Wyrobić ciasto, pod koniec wyrabiania dodać tłuszcz, odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia (do podwojenia objętości).

Podzielić ciasto na 16 równych kawałków, uformować z nich kulki. Poukładać na blaszce oprószonej mąką lub wyłożonej papierem do pieczenia. Przykryć ściereczką i pozostawić do wyrośnięcia na pół godziny. Posmarować roztrzepanym jajkiem, posypać wymieszanymi ziarnami. Piec w temperaturze 180°C przez około 20 minut.

oprac. Antonina Niekrasz

