

Linhaça

Semente com ótima fonte vegetal de ácido graxo Omega-3. Esse ácido tem a função de auxiliar no controle dos níveis de triglicérides além de favorecer a diminuição da inflamação e reduzir a formação de placas de gorduras nas artérias, tornando o sangue mais fluido.

A linhaça é rica em fibras que ajudam a reduzir os níveis de colesterol, melhoram o trânsito intestinal e ainda tem a maior fonte de lignanas consideradas fitoestrógenos (substância semelhante ao hormônio estrógeno).

Existe a linhaça dourada (importada) e a linhaça marrom (nacional).

As sementes são mais indicadas para melhorar o trânsito intestinal, já a linhaça moída apresenta uma melhor disponibilidade do omega -3.

O ideal é utilizar uma colher sopa/dia para adulto e 1 colher de sobremesa/dia para criança. Pode ser acrescentada em saladas de frutas, em sopas, em sucos ou vitaminas...

Uma dica é acondicionar a linhaça moída em geladeira, para não ocorrer oxidação de vitaminas e minerais, devido a exposição a luz e ao calor.

Nutricionista Hilara Forti Camargo

