

Semínka



Semínka jsou drobná jedlá semena různých rostlin, která mají obvykle vysoký obsah tuků a bílkovin. Obsahují také vlákninu, cenné vitamíny (hlavně vitamín E a vitamíny skupiny B), minerály (především vápník, hořčík, železo, mangan a zinek) a antioxidanty.

Různá semínka jsou součástí lidské stravy již od pravěku, jsou alternativou ke konzumaci mléka, masa, vajec, luštěnin a ořechů. Jejich bílkoviny jsou dobře stravitelné. Semínka jsou obecně **ceněná pro obsah polynenasycených mastných kyselin, vlákniny, vitamínů a minerálních látek. Mají antioxidantní vlastnosti a velmi léčivé a regenerující účinky na naše zdraví. Působí proti civilizačním onemocněním, včetně rakoviny.**

Loupaná semínka můžeme chroupat samotná jako oříšky, můžeme je konzumovat v pečivu, kterému dodají výbornou chuť a lépe zasytí. Často se semínka přidávají také do zeleninových salátů a můžeme si jimi vylepšit müsli, pražená semínka dodají skvělou chuť obilným kaším, ... **Důležité je semínka dobře rozkousat, protože by mohla projít trávicím traktem bez toho, aniž by si tělo z nich bylo schopno odebrat všechny cenné látky.** Semínka patří i do skupiny tzv. **brainfood** - potravin pro výživu a regeneraci mozku.

Mezi nejznámější semínka patří: chia semínka, konopná, slunečnicová, sezamová, lněná, dýňová, quinoa (merlík čilský), mák modrý, slzovka obecká, teff (milička habešská), bazalková semínka, semena z ostropestřce mariánského, semena z hroznů, granátového jablka, pecky meruněk a další.

Rady:

I když jsou všechna zmíněná semínka velmi prospěšná, neměli bychom to s jejich konzumací přehánět. Je to především proto, že jsou velmi energeticky bohatá díky vysokému obsahu tuku, a tak jejich pravidelná konzumace například v celozrnném nebo vícezrnném pečivu je naprosto ideální.

Také bychom měli dávat jednoznačně přednost semínkům nesoleným, abychom nekonzumovali nadbytečné množství soli. Je vhodnější upřednostnit bio semínka. Budete tak mít jistotu, že jim byla věnována dostatečná péče, kterou si zaslouží.

A poslední, o čem bych se chtěla zmínit, jsou velmi oblíbená obalovaná semínka nebo i oříšky v čokoládě, karamelu nebo jogurtu. To pak jejich konzumaci spácháme vůči svému tělu více zla než užítku. V tomto „kabátku“ je totiž ukryto mnoho nasycených mastných kyselin a bohužel i transmastných kyselin. Mimo tyto velmi škodlivé látky je v něm obsaženo i dost cukru a za to nám tělo moc nepoděkuje. Takže radím konzumovat semínka v jejich přírodním nesoleném a nepraženém stavu a uvidíte, že i tak jsou výborná a vaše zdraví vás za to odmění zdravým tělem a zářivou pleť.

Semínka a děti: Semínka, podobně jako ořechy, mohou být do stravy dětí zaváděna již v počátcích příkrmování, nejlépe při co největším podílu kojení, riziko vzniku alergií se tak snižuje. Malé děti by měly semínka konzumovat pouze v nedusivé formě, aby nemohlo dojít k vdechnutí, tedy jako nápoje ("mléka") nebo rozmixované na jemnou pastu ("máslo"). Pro semínka s potenciálním obsahem psychotropních látek, tedy konopí a mák, neexistují žádná odlišná doporučení, pouze u máku se doporučuje opatrnost, někdy se zmiňuje maximální vhodná denní dávka 50 g máku u dětí od 4 let, 100 g u dospělých.

Lněná semena

Lněná semena jsou **cenným zdrojem vápníku, hořčíku, fosforu, zinku, niacinu, vitamínu E, F a kvalitních nenasycených kyselin** (kyseliny linolenové, linolové a olejové).

Lněné semeno je **šetrné a velmi účinné projímadlo**, používá se proti zácpě, zánětu žaludku, střev a dvanáctníku. Léčí i sliznice. Pravidelná konzumace lněných semínek **chrání před rakovinou střev a prsu.** Díky látkám, které obsahují, podstatně přispívají lidskému zdraví (především svými protizánětlivými účinky) a ke **správnému vývoji mozku u dětí.**

Lněné semínko můžete přidávat téměř do čehokoli - do polévek, salátů, masových karbanátků, pečených moučníků či palačinek.

Sezam

Sezamová semínka obsahují **vápník, hořčík, mangan, železo, měď, vitamíny skupiny B, vitamin E, aminokyseliny, lignany a především nenasycené mastné kyseliny** (kyselinu linoleovou a olejovou).

Sezamová semínka **podporují střevní peristaltiku, působí proti zácpě** a mají stahující účinky. Obsažené lignany se mohou pyšnit silnými **protinádorovými účinky**.

Se sezamovými semínky se často setkáváme na nejrůznějších druzích pečiva a také v oblíbené sezamové pochoutce „sezamky“. Vyrábí se z nich i sezamová pasta, která se nazývá Tahini. Semínka jsou známá svou **hnědou nebo zlatavou barvou**, ale ve světě existují i v barvě hnědé a černé, která jsou pak velmi podobná semínkům lněným. Sezamová semínka jsou považována za jedny z nejzdravějších semínek vůbec. Díky **vysokému obsahu karotenu v kombinaci s hořčíkem, vápníkem a zinkem** jsou vynikajícím lékem na **choroby očí, sliznic, kůže, nehtů a vlasů**. Jsou velmi prospěšná k prevenci a léčbě **osteoporózy**, zlomenin kostí, chrupavek, páteře a zubů.

Vysoký obsah **vitaminů B, hořčíku, fosforu a vápníku je hodně prospěšný na nervy**. Sezamová semínka jsou tedy výborným lékem na neurózy, deprese a psychózy. Jsou prospěšná především sportovcům, studentům a těžce pracujícím. **Zvyšují imunitu** a výrazně zlepšují látkovou přeměnu. Stejně jako mák, je sezam vysoce **prospěšný těhotným a kojícím ženám**. Pro vegetariány může být stejně jako jiná semena dobrou náhradou masa.

Chia

Stále oblíbenější exotická chia semínka zaručují pečivu lepší nutriční hodnoty. Navíc díky svým **hydrofilním vlastnostem** (zjednodušeně řečeno přitahují vodu) přispívají k delší trvanlivosti pečiva a jeho vláčnosti. Chia jsou velkým **zdrojem minerálů, bílkovin, vlákniny a omega-3 mastných kyselin**, které brání nedostatku živin v těle při zvýšené fyzické aktivitě a stresu. Chia je velký dodavatel **vápníku** potřebného pro normální vývoj a fungování pohybového aparátu u dětí, sportovců, a pomáhá snížit osteoporózu. Chia semena jsou zdrojem dalších minerálů: **hořčík, fosfor, zinek, draslík, železo, měď, mangan, molybden**, a další. Tyto minerály jsou důležitými prvky pro tvorbu mnohých enzymů, hormonů a práci **endokrinního systému**. Fosfor je nutný pro normální **fungování nervového systému a paměti**. Draslík zabraňuje vzniku svalových křečí, normalizuje a stabilizuje krevní tlak. Zinek aktivuje imunitní systém, zlepšuje svalovou výkonnost, má zásadní význam pro reprodukci. Hořčík zvyšuje vstřebávání vápníku a draslíku, zvyšuje energii, je velmi důležitý pro aktivní lidi. Chia semínka obsahují **vitamíny A, B1, B2, B3, B9, B12, které hrají významnou roli ve vývoji těla, metabolismu, kardiovaskulární a nervové činnosti**.

Chia se v mnohém **podobají lnu** – také obsahují hodně omega 3 a také **po namočení vytvářejí gel**. Nejčastěji se používají celá do kaší, dají se také použít rozemletá do těsta jako pojivová složka.

Mák

Mák obsahuje **velké množství vápníku a železa**, dále pak **hořčík, fosfor, draslík, sodík, kvalitní bílkoviny a oleje**. Je v nich dokonce **mnohem více vápníku než v mléčných výrobcích!**

Maková semínka jsou vhodnou prevencí i doplňkovou léčbou **osteoporózy**, celkového oslabení organismu, poruch trávení, pálení žáhy. Dále **vyživují, chrání a regenerují pokožku, vlasy i nehty**.

Slunečnicová semínka

Slunečnicová semínka jsou nejen velmi chutná, ale jsou přímo „nadupaná“ antioxidanty jako je vitamin E a selen. Neutralizují volné radikály, čímž **zpomalují proces stárnutí**. Obsahují velké množství **hořčíku**, který pomáhá například při migrénách a astmatu. Konzumace slunečnicových semínek **zklidňuje nervy, snižuje krevní tlak, působí preventivně proti kardiovaskulárním chorobám, příznivě působí na pokožku, sliznice a nervový systém**. V semínkách jsou vitamíny skupiny B a omega-6 polynenasycené mastné kyseliny, které jsou právě jedny z těch, které **pomáhají snižovat hladinu cholesterolu v krvi**.

Rozumí si zejména s kvasovým pečivem díky svojí jemné oříškové chuti.

Dýňová semínka

Dýňová semínka jsou lahodnou a často přehlíženou částí dýně, přesto mají mnoho zdravotních přínosů. Mezi výhody dýňového semínka patří schopnost pomoci **posílit metabolismus, podpořit zdraví srdce, zlepšit náladu, pomoci lépe usínat, chránit kosti, zabránit rakovině, eliminovat ledvinové kameny, zmírnit záněty, podpořit imunitní systém, působit proti parazitům, detoxikovat tělo a snížit nadváhu**.

Dýně patří mezi základní potraviny dálných civilizací a malá semínka si vydobila specifické místo i pro svoji chuť. Dýňová semena jsou plochá oválná semena se světle zelenou barvou - uvnitř je jádro krémové, ale obal semínek je bílý. Dýňová semínka jsou tradičně spojována se středoamerickou, mexickou a indiánskou kuchyní. Popularita dýňových semen podnítila společnosti, aby je pěstovali pro chutná a výživná semínka, podobně jako slunečnice, a následně je sušily nebo je používaly na výrobu oleje. Tykvovala neboli dýňová

semínka obsahují **mangan, tryptofan, hořčík, měď, fosfor, zinek, železo, chrom, selen, bílkoviny, omega kyseliny, betakaroten a také menší množství vitamínů skupiny B (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12) a vitamin A a E**. Dýňová semena navíc obsahují fytosterol, což je organická sloučenina, která je také prospěšná zdraví.

Používají se do snídaňových směsí, smoothie, jogurtů, salátů i pro přímou konzumaci. Pro přímou konzumaci se doporučuje semínka namočit přes noc do vody a poté konzumovat.

Dýňová semínka **působí preventivně proti nádorovým onemocněním**. Dále **posilují odolnost organismu**, jsou **vhodnou léčbou potíží s prostatou, kožních onemocnění, alergií, mají projímavé, močopudné a stahující účinky**. Můžeme je používat i při **stresu, neklidu a nervozitě**. S dýňovými semínky, a také s jejich olejem, je spojena prevence **proti zánětům močových cest**. Největší efekty přinášejí před vypuknutím potíží nebo na jejich počátku. Podporují zmírnění příznaků zvětšené prostaty, působí jako prevence osteoporózy (díky zinku, vápníku, mědi a jiným minerálům, které zvyšují hustotu kostí), zvyšují počet červených krvinek v těle díky mědi.

Dýňová semínka i olej z nich lisovaný jsou bohaté na zinek a vitamin E. Jsou v nich také přírodní hormonálně účinné látky a další složky, které zpomalují stárnutí a působí proti degenerativním procesům. Díky vysokému zastoupení vitamínů (A, D, B1, B2, B6) a minerálních látek (selen, draslík, vápník, fosfor, hořčík, měď, mangan, železo) působí zejména **pozitivně na stav vlasů a kvalitu nehtů**. Semínka pomáhají stabilizovat krevní cukry při diabetu.

Použité zdroje:

<https://www.celostnimediceina.cz/sezam.htm#ixzz4NAR8KZM1>

<http://www.dama.cz/zdravi/hrst-seminek-denne-pro-zdravi-ktere-vam-prospeji-24102>

<https://www.awashop.cz/dynova-seminka-a-jejich-prinosy-p10996/>