**Топ-5 полезных семян**

 Семена, несмотря на свой небольшой размер, содержат большое количество питательных веществ: мононенасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты, важнейшие витамины, минералы и антиоксиданты, а также растительный белок и клетчатку. Представляем пятерку наиболее полезных семян.

**1. Тыквенные семечки**

 Тыквенные семечки лидируют по содержанию магния, который участвует в формировании костей, нормализует давление, успокаивающе действует на нервную систему и регулирует уровень сахара в крови, что снижает риск развития диабета. Это далеко не единственный микроэлемент в составе продукта. В семенах также много кремния, фосфора, железа, марганца, меди, хрома, цинка. Благодаря содержанию растительных веществ – фитостеролов – семечки тыквы снижают уровень плохого холестерина. Высокое содержание незаменимых жирных кислот благотворно действует на сердечно-сосудистую систему, препятствуя развитию атеросклероза.

Из витаминов в составе семян можно выделит К – он участвует в кроветворении, Е – отвечает за свертываемость крови и предотвращает образование тромбов, и РР – регулирует белковый обмен.

 Кроме того, в семенах тыквы есть уникальная аминокислота кукурбитин, способная бороться с некоторыми видами паразитов.

Однако стоит помнить, что тыквенные семечки – высококалорийный продукт, и их употребление нужно ограничивать примерно 100 г (446 ккал) в сутки, разделив это количество на несколько порций. Семена можно добавлять в каши, смузи, йогурты, салаты.

**2. Семена льна**

 Богаты прежде всего тиамином (витамин В1) – 110% суточной нормы. Витамин необходим для полноценного углеводного и жирового обмена в организме, поддержания работы нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. В составе есть и другие витамины группы В, а также ценные микроэлементы: калий, кальций, магний, фосфор, марганец, медь и другие.

Семена содержат омега-3 и альфа-линоленовую кислоты, которые организм не вырабатывает, поэтому важно постоянно пополнять их запасы с помощью продуктов. Эти кислоты уменьшают воспаления в артериях, снижая риск развития сердечных заболеваний. В семенах также много аргинина – аминокислоты, которая важна для здоровья сердца и иммунной системы.

В рационе их можно использовать по-разному, например испечь хлеб с добавлением семян, добавить в кашу или замочить на ночь в молоке, йогурте.

**3. Семена тмина**

 Главное ценное свойство тмина – он мощный антиоксидант. Тимохинон с его составе снижает окислительный стресс при отравлении тяжелыми металлами, оказывает антиатеросклеротическое действие, защищает клетки мозга и печени. Тмин также считается противоаллергенным средством.

 В кулинарии тмин применяют довольно широко – в основном как приправу. Он иногда входит в состав карри, его можно добавлять в маринады и овощные заготовки. Тмин прекрасно сочетается с мясом, картофелем, капустой, рисом, бобовыми. И конечно, с ним получается очень вкусный хлеб.

**4. Семена кунжута**

 У кунжута невероятно богатый минеральный состав. Он содержит в большом количестве кальций, кремний, калий, фосфор, железо, марганец, медь, селен, цинк и другие элементы. Еще одно ценное вещество – сезамин, антиоксидант, который борется со старением клеток.

 Кунжут активизирует работу мозга, помогает при бессоннице, улучшает внимание и концентрацию, поэтому его стоит включить в рацион при повышенных физических и умственных нагрузках. Семена нормализуют работу ЖКТ и выводят токсины при отравлении, снижают риск заболеть гриппом и простудой. Кунжут прекрасно дополняет салаты, мясо, лапшу и даже десерты – халву, выпечку, конфеты.

**5. Семена подсолнечника**

 Семена подсолнечника ценны благодаря большому количеству витаминов и минералов. Они входят в тройку лидеров по содержанию витамина Е – участника многих биохимических процессов. Этот витамин блокирует окислительные процессы, препятствует свертываемости крови, снижает артериальное давление, а в комплексе с другими элементами – цинком и медью – замедляет развитие возрастной макулярной дегенерации.

Кроме того, в семенах много витаминов В1, В6, В9, РР, а из микроэлементов можно выделить кальций, магний, фосфор, марганец, медь, селен, цинк.

Особенно полезны семена подсолнечника для беременных и кормящих: они компенсируют недостаток омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, укрепляют иммунитет матери и ребенка, стимулируют лактацию, понижают риск появления послеродовой депрессии, облегчают состояние при токсикозе.

 Семена часто используют при приготовлении сладостей, например шоколада, козинаков, халвы, десертов с сухофруктами. Их можно добавлять и в овощные салаты.