



Semillas de Girasol reducen triglicéridos



Las semillas de girasol contienen más de un 70% de la cantidad diaria recomendada de vitamina E, encargada de proteger el aparato cardiovascular y regenerar las células del organismo. Además las semillas de girasol aportan magnesio, ácido fólico y además se ha demostrado que son anticancerígenas.

“Diversos estudios han dicho que el consumo de semillas de girasol, podría ayudar a disminuir el riesgo de padecer problemas cardíacos pues los nutrientes de estas semillas, limpian la sangre y protegen el corazón”, asegura Alejandra de los Ríos, Nutricionista - Dietista.

Estas semillas, tienen propiedades antioxidantes y son ricas en vitaminas del complejo B encargadas de dar vitalidad y ejercer una acción antienviejimiento,

que ayuda a retrasar los efectos causados por el paso del tiempo y a luchar contra los radicales libres en el organismo.

“Entre los minerales que contienen las semillas de girasol están potasio, magnesio, fósforo, además las grasas que tienen son grasas poliinsaturadas, que ayudan a reducir el colesterol y los triglicéridos”, asegura la Nutricionista.

La mejor manera de consumirlas es secas, al natural o tostadas; es conveniente guardarlas bien cerradas en un lugar oscuro para que no se envejecen.

Fuente:
Periódico: El Agro
Edición: Julio - Agosto
Año: 2015