

Remédio Caseiro

**Esse são 5 benefícios
da semente de
linhaça que você não
pode deixar de
conhecer**



www.remediocaseiro.blog.br



Imagem de Freepik

Esse são 5 benefícios da semente de linhaça que você não pode deixar de conhecer

A [semente de linhaça](#) é uma das fontes mais ricas em ácidos graxos ômega-3 e lignanas, que são compostos fenólicos com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Elas são, também, uma excelente fonte de fibras e proteínas, tornando-se um alimento extremamente nutritivo.

Neste artigo, listaremos 5 benefícios da semente de linhaça para a saúde. Confira!

1. Ajuda a controlar o colesterol

A semente de linhaça é rica em ácidos graxos ômega-3, que são conhecidos por ajudar a **reduzir o colesterol ruim (LDL) no sangue**.

As fibras solúveis presentes na semente ajudam a reduzir a absorção de colesterol no intestino. Um estudo de 12 semanas descobriu que a suplementação diária de 30g de linhaça reduziu significativamente os níveis de colesterol LDL em pacientes com

Esse são 5 benefícios da semente de linhaça que você não pode deixar de conhecer

colesterol alto.

2. Melhora a saúde intestinal

Por conter fibras solúveis e insolúveis, essas sementes ajudam a **manter a saúde do trato intestinal**. As fibras insolúveis contribuem para o aumento do volume das fezes e a acelerar o trânsito intestinal, enquanto as fibras solúveis se transformam em um gel no intestino, ajudando a prevenir a constipação.

Além disso, as lignanas presentes na linhaça têm propriedades prebióticas, o que significa que elas ajudam a alimentar as bactérias benéficas no intestino, promovendo uma flora intestinal saudável.

3. Reduz o risco de câncer de mama

As lignanas presentes na semente de linhaça podem ajudar a **reduzir o risco de câncer de mama** em mulheres. Um estudo com 6.000 mulheres descobriu que aquelas que consumiam mais lignanas tinham um risco 18% menor de câncer de mama do que as mulheres que consumiam menos.

4. Ajuda a controlar o açúcar no sangue

A semente de linhaça é rica em fibras solúveis, que ajudam a **retardar a absorção de carboidratos no sangue**. Isso ajuda a prevenir picos de açúcar no sangue e pode ser benéfico para pessoas com diabetes tipo 2.

Um estudo com 25 pacientes com diabetes tipo 2 descobriu que a suplementação diária de semente de linhaça reduziu significativamente os níveis de açúcar no sangue em jejum.

5. Promove a saúde cardiovascular

É rica em ácidos graxos ômega-3, que ajudam a **reduzir a inflamação no corpo** e podem **reduzir o risco de doenças cardiovasculares**. Um estudo de seis meses com 59 pacientes com doença arterial coronariana descobriu que a suplementação diária de 30g de linhaça reduziu significativamente a pressão arterial e o colesterol LDL.

Como podemos ver, a semente de linhaça é um alimento extremamente nutritivo e versátil que oferece uma série de benefícios para a saúde. Uma maneira fácil de incorporar a semente de linhaça em sua dieta é adicioná-la a smoothies, iogurtes, saladas ou polvilhá-la sobre cereais ou frutas.

Se você está procurando uma maneira fácil e deliciosa de melhorar sua saúde, a semente de linhaça é definitivamente um alimento que vale a pena incluir em sua dieta.

Agora que você conhece os benefícios da semente de linhaça, que tal conhecer também os [benefícios do alho](#)?

IMPORTANTE:

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.