Все они разных размеров, цветов и форм. Семена – это зародыши растений с начальным запасом питательных веществ. Растения тратят немало времени и ресурсов на выращивание каждого семени и наполняют их высокими концентрациями витаминов, минералов, белков, эфирных масел и временно неактивных ферментов. Если вы рассчитываете перекусить чем-то полезным, сытным и высокопитательным – семена вне конкуренции. Ниже приведён список самых полезных семян и способы их употребления.

Семя – это жизнь. Живая еда. Сырые семена очень питательны. Большинство калорий человек получает именно из съедобных семян или зёрен, например, из бобовых или орехов. Семечки являются источником растительных масел, напитков, приправ и полезных пищевых добавок. В зависимости от вида семян, наиболее богаты питательными веществами будет либо зародышевая часть, либо эндосперм (запасающая ткань). Хранящиеся в зародышевой ткани и в эндосперме белки отличаются по набору аминокислот и по свойствам.

Способ употребления:
Единственный способ получить максимум от семян – употреблять их в сыром виде. Термическая обработка ведёт к образованию токсинов, а витамины, минералы и эфирные масла денатурируются. Жареные семечки – это уже не живая еда. Никакие семена в мире не могут выдержать нагрев и жарку, сохранив свои питательные свойства. Стоит всегда помнить, что употреблять в пищу семечки нужно в их натуральном состоянии – сыром. Их можно замачивать, перемалывать и толочь, особенно если оболочка семян слишком тверда для зубов.
Стоит выбирать сырые и несолёные семечки.
Нужно избегать жареных и глазированных семян.
Не нужно есть их засахаренными.

Зёрна граната
Рекомендуемая разовая порция – половина стакана.
Гранатовые зёрна богаты антиоксидантами. Эти вещества предохраняют клетки организма от свободных радикалов и предотвращают преждевременное старение. Говоря другими словами, гранатовый сок «накачивает» кровь кислородом. Антиоксиданты не только борются со свободными радикалами, но и предотвращают образование тромбов. Это улучшает кровоток и обогащает кровь кислородом.
Зёрна граната особо богаты полифенолами. Это разновидность антиоксидантов,

снижающих риск развития рака и болезней сердца. Гранатовый сок из-за содержащихся в нём полезных танинов, антоцианов и эллаговой кислоты отличается намного более сильным антиоксидантным действием, чем зелёный чай и красное вино. Косточки гранатовых зёрен, покрытые сочной оболочкой, съедобны. Зёрна богаты витамином С и калием, они низкокалорийны (всего 80 кКал на процию, это на треть ниже большинства фруктов) и богаты клетчаткой.
Антиоксидантные свойства гранатовых зёрен помогают предотвращать окисление липопротеинов низкой плотности. Это предотвращает сужение стенок сосудов жировыми отложениями и поддерживает насыщенность крови антиоксидантами. Врач-исследователь Клаудио Наполи из Неаполитанского медицинского института рассказывает: «У мышей, которых поили гранатовым соком, атеросклероз прогрессировал минимум на 30 процентов медленней».
Гранат полезен и для костной системы – он снижает проявления артрита в поражённых хрящевых тканях. Этот фрукт снижает интенсивность воспаления и предотвращает разрушение хрящей ферментами.

Семена льна
Рекомендуемая разовая порция: 1-2 столовые ложки (в измельчённом виде).
Диетическая клетчатка семян льна снижает уровень липидов в крови и регулирует аппетит. По сообщениям учёных из Копенгагенского университета, семена льна уменьшают чувство голода и помогают бороться с лишним весом.
Лён культивируется столетиями, а его польза общеизвестна. Гиппократ описывал применение льна для снятия болей в животе, а французский император Карл I Великий настолько любил льняные семечки, что выпустил специальный указ об их повсеместном употреблении.
Полезные свойства льняных семян складываются из насыщенности их линоленовой кислотой, высокого содержания диетической клетчатки и обилия лигнанов (растительные фенольные соединения – антиоксиданты;).
Эфирная линоленовая кислота – мощное противовоспалительное средство. Она снижает выработку воспалительных агентов и снижает содержание в крови С-реактивного белка, индикатора воспаления. Совместное действие линоленовой кислоты и лигнанов тормозит рост опухолей у животных и может снизить риск развития рака у людей.
Лигнаны являются фитоэстрогенами и обладают свойствами, сходными с эстрогеном (женский половой гормон; прим.). Они обладают антиоксидантными свойствами. Фитоэстрогены помогают стабилизировать гормональный уровень, облегчить симптомы предменструального синдрома и менопаузы, могут помочь предотвратить развитие рака груди и предстательной железы.
Диетическая клетчатка семян льна поддерживает нормальную функцию кишечника. Одна столовая ложка цельных льняных семян содержит столько же клетчатки, сколько и полстакана овсяных отрубей. Растворимые волокна клетчатки снижают уровень холестерина в крови и снижают риск развития инфарктов и инсультов.
Молотые семена льна полезней для здоровья, чем цельные. Семена можно перемалывать в кофемолке или блендере и добавлять к злакам, выпечке и во фруктовые коктейли.

Тыквенные семечки
Рекомендуемая разовая порция: полстакана
Это единственные семена, формирующие щелочные показатели крови. Это немаловажно, учитывая, что большинство современных диет формируют кислую среду. Тыквенные семечки богаты белками. Сто граммов этих семян обеспечивают 54 процента от дневной нормы протеинов.
Многие люди принимают витамины, чтобы возместить дефицит витаминов группы В. Семена тыквы в этом могут успешно заменить синтетические препараты. В этих семенах содержатся все витамины группы В – тиамин (В1), рибофлавин (В2), ниацин (никотиновая кислота), пантотеновую кислоту, пиридоксин (В6) и соли фолиевой кислоты.
Людям в плохом настроении тыквенные семечки помогут справиться с депрессией. Ингредиент L-триптофан помогает поднять настроение.
Регулярное употребления семян тыквы может предотвращать образование камней в почках. Судя по результатам исследований, тыквенные семечки предотвращают формирование почечных камней из оксолата кальция.
Ещё одно преимущество этих семян – они выводят из организма паразитов, особенно ленточных червей.

Косточки абрикоса
Рекомендуемая разовая порция: четверть стакана.
Ядра косточек абрикоса не менее питательны, чем различные орехи и семена. Помимо прочих компонентов, в ядре содержится амигдалин, другое его название – витамин В17. Это вещество атакует раковые клетки и может предотвратить распространение опухоли. Амигдалин можно обнаружить в сотнях различных продуктов, но в рационе с преобладанием полуфабрикатов и фастфуда они не присутствуют. Люди с более сбалансированным и традиционным (национальная кухня) питанием менее подвержены риску развития онкологических заболеваний, в том числе из-за продуктов с высоким содержанием витамина В17 (амигдалина).
Помимо ядер абрикосовых косточек амигдалин встречается в горьком миндале. Именно амигдалин придаёт ему горьковатый вкус. Поэтому, если ядро абрикосовой косточки не имеет горьковатого привкуса, то витамина В17 в нём нет. Амигдалин встречается в яблочных и виноградных косточках, в просо, садовых бобах, в различных ягодах, маниоке и многих других семенах, зёрнах, злаках и бобовых. Исключение составляют гибридные сорта.
Говоря о предотвращении заболеваний, стоит обратить внимание на слова врача Эрнста Креббса-младшего, изобретателю препарата «Лаэтрил» (концентрированный амигдалин). По его словам, человек, употребляющий ежедневно от десяти до двенадцати ядер абрикосовых косточек, почти наверняка не заболеет раком даже в случае облучения, близого к фону в районе Чернобыльской АЭС.

Семена кунжута
Рекомендуемая разовая порция: четверть стакана.
Семечки кунжута – одна из древнейших известных человечеству приправ. Они ценятся за содержание масла, которое очень хорошо хранится.
Кунжут ценен как хороший источник марганца и меди. Он богат кальцием, магнием,

железом и фосфором. В семенах кунжута много витамина В1, цинка и диетической клетчатки. В дополнение к перечисленному, в кунжуте содержатся два уникальных вещества – сезамин и сезамолин. Оба относятся к лигнанам. Эти вещества снижают уровень холестерина в крови у людей. У животных они предотвращают повышение кровяного давления и усиливают насыщение тканей витамином Е. Сезамин предохраняет повреждение клеток печени антиоксидантами.

Семена подсолнечника
Рекомендуемая разовая порция: четверть стакана.
Эти семечки служат прекрасным источником природного жирорастворимого антиоксиданта – витамина Е. Витамин Е нейтрализует свободные радикалы. Это предотвращает повреждение жировых молекулярных структур – клеточных мембран, клеток мозга и холестерина.
Семена подсолнечника очень богаты фитостерином. Это вещество по структуре близко к холестерину. Употребляемый в умеренных количествах, фитостерин снижает уровень холестерина в крови. Это усиливает механизм иммунного ответа и снижает риск развития некоторых форм рака.
В семенах подсолнечника много магния. Имеются данные исследований, согласно которым магний облегчает симптомы бронхиальной астмы, снижает давление крови, предотвращает мигренозные боли и развитие инфарктов и инсультов.

Семена тмина

Рекомендуемая разовая порция: одна столовая ложка.
Тмин используют с древних времён. Его целебные свойства используются сотнями лет.
Тмин полезен при расстройствах пищеварения. Он обладает антисептическими свойствами. Семена тмина богаты железом, они улучшают функции печени.
Тмин помогает облегчить симптомы простуды. При возникновении болей в горле рекомендуется пить тминную воду с добавлением сухого имбиря, это успокоит першение.
Тминный сок очень тонизирует. Есть сведения, что он слегка повышает температуру тела, подстёгивая обмен веществ.
Тмин благоприятно действует на печёночную и почечную функции, стимулирует иммунитет.

Виноградные косточки
Рекомендуемая разовая порция: одна-две столовые ложки.
Косточки винограда богаты витамином Е, флавонидами, линоленовой кислотой и полифенолами.
Экстракт виноградных косточек может предотвращать появление сердечнососудистых проблем: повышение кровяного давления и рост концентрации холестерина в крови.
Фенолы ограничивают окисление жиров, тем самым предотвращая появление тромбов и снижая интенсивность воспалительных процессов.
В журнале Carcinogenesis опубликованы данные о способности экстракта виноградных косточек уничтожать клетки плоскоклеточной карциномы (разновидность опухолевой ткани; прим.). Здоровые клетки организма при этом остаются нетронутыми.

В опытах на суррогатах норовируса экстракт косточек винограда снижал его инвазивную способность.

Семена амаранта

Семя щирицы (амаранта) имеет не только высокую питательную ценность, но и целебные свойства.

Состав семян амаранта:
около 16% белка, сбалансированного по содержанию незаменимых аминокислот;
около 6% жира, включающего ненасыщенные жирные кислоты;
антиоксидант сквален;
около 60% углеводов – крахмала повышенной набухаемости;
витамины группы В, витамины Е, Д, рутин;
микро- и макроэлементы – магний, кальций, фосфор и другие;
пищевые волокна и пектин;
незначительное количество глютена.
Благодаря уникальному аминокислотному составу, наличию полиненасыщенных жирных кислот, витамина Е и сквалена, семя амаранта полезно:
для нормализации обмена веществ,
для устранения гормонального дисбаланса,
для профилактики заболеваний почек и органов пищеварения,
для восстановления после тяжелых заболеваний,
для очищения организма от токсинов, солей тяжелых металлов, радионуклидов.

Особенно полезно употреблять в пищу проростки щирицы, во много раз превосходящие антиоксидантными свойствами обычные семена.