

SEMI DI GIRASOLE DECORTICATI

I semi di girasole sono raccolti dal girasole comune (*Helianthus annuus*), una pianta annuale della famiglia delle Asteraceae. Rappresentano degli alimenti ricchi di nutrienti, possono essere considerati come un integratore naturale di elementi benefici per la salute del nostro organismo, tra i quali possiamo trovare vitamine, sali minerali e folati, sostanze molto utili all'organismo poiché facilitano la formazione di RNA, DNA ed anche di emoglobina. I semi vengono decorticati per eliminare la frazione ligno-cellulosica, che ridurrebbe il valore nutritivo del prodotto, a causa di una minore digeribilità dello stesso. Il seme decorticato mantiene comunque una buona percentuale di fibre

Proprietà nutrizionali

Tra le vitamine le più rappresentative sono quelle del gruppo B (ad eccezione della vitamina B12), e la vitamina E, la quale è considerata un potente antiossidante in grado di proteggere le cellule del nostro corpo dall'invecchiamento. I semi di girasole, inoltre, sono un'importante fonte di sali minerali, soprattutto magnesio, fosforo e potassio, ma anche ferro e selenio.

I semi di girasole sono indicati per garantire un buon funzionamento dell'intestino, sono infatti ricchi di fibre, e per la prevenzione delle malattie respiratorie. La vitamina E in essi contenuta è stata individuata come un elemento in grado di proteggere i polmoni dallo stress ossidativo. Il consumo di semi di girasole è ritenuto utile per la prevenzione del cancro, con particolare riferimento al loro contenuto di selenio.

Il loro contenuto di magnesio e di rame li rende un alimento considerato benefico per il mantenimento della salute delle ossa. La vitamina E contribuirebbe inoltre ad alleviare i dolori causati dall'artrite. E' ancora per merito del magnesio in essi presente che i semi di girasole vengono ritenuti un alimento benefico in quanto preziosi per ristabilire uno stato di calma, poiché rilassano i nervi, contribuendo ad evitare stress ed emicranie, oltre che favorendo il relax generale.

Il loro ricco contenuto di antiossidanti li rende efficaci nell'alleviare diverse condizioni di natura infiammatoria dalle quali il nostro organismo può essere interessato, tra le quali è possibile individuare dolori articolari, ulcere, eruzioni cutanee ed asma. Essi sono ritenuti benefici sia per il cuore che per l'apparato circolatorio, in quanto sarebbero in grado di evitare che il colesterolo LDL si accumuli sulle pareti delle arterie, così da evitare problematiche tanto gravi quanto l'infarto.

Informazioni nutrizionali

Valori medi per 100 g

Valore energetico	584 kcal	colesterolo	0 mg
Proteine	21 g	fibre alimentari	8,6 g
Carboidrati	20 g	sodio	0 mg
Grassi	51,5 g	vitamina E	33,23 mg
- Di cui saturi:	4,5 g	vitamina B3	8,3 mg
- Monoinsaturi	18,5 g	Selenio	96,36% RDA
- Polinsaturi	23 g	Contenuto in olio	40%

Proprietà benefiche e terapeutiche

1) Aiutano il nostro sistema cardiocircolatorio: I semi di girasole sono una fonte eccezionale di **vitamina E**, che svolge un ruolo molto importante nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. La vitamina E è un potente antiossidante che aiuta a sconfiggere i radicali liberi. Solo quando è ossidato il colesterolo è in grado di attaccarsi alle pareti dei vasi sanguigni e questo può causare l'aterosclerosi, che può portare al blocco delle arterie, agli attacchi di cuore e all'ictus. È possibile ottenere oltre il 90% dell'RDA giornaliera di vitamina E naturale solo con una manciata di semi di girasole.

2) Potente anti-infiammatorio naturale: I semi di girasole come visto precedentemente sono una fonte eccellente di vitamina E. La vitamina E è in grado di viaggiare in tutto il corpo neutralizzando i radicali liberi che altrimenti danneggerebbero le strutture e delle molecole. Proteggendo questi componenti cellulari e molecolari, la vitamina E ha effetti anti-infiammatori significativi che provocano la riduzione di numerosi sintomi infiammatori come per esempio l'osteoartrite e l'artrite reumatoide.

3) Prevenzione del cancro: I semi di girasole sono una buona fonte di **selenio**. Numerosi studi a livello internazionale suggeriscono che ci sia una forte correlazione tra bassa assunzione di selenio e l'incidenza del cancro in moltissime persone. Il selenio ha mostrato di indurre la riparazione del DNA e la sintesi nelle cellule danneggiate, per inibire la proliferazione delle cellule tumorali, e di indurre l'apoptosi, il meccanismo di autodistruzione programmato dal corpo per liberarsi dalle cellule usurate o anormali. La vitamina E così abbondante nei semi di girasole, è stata associata anche nella prevenzione di molte forme di cancro.

4) Migliora la salute delle nostre ossa: I semi di girasole sono particolarmente **ricchi di magnesio**. La maggior parte del magnesio nel nostro corpo è presente nelle nostre ossa. Grazie anche alla buonissima presenza di **rame** i semi di girasole, sono di vitale importanza per la funzione degli enzimi coinvolti nella produzione di collagene ed elastina, che forniscono la resistenza e la flessibilità alle ossa e alle articolazioni.

5) Ricchissimi di magnesio e triptofano: Avere nell'organismo una bassa percentuale di magnesio provoca un'alta pressione sanguigna, una continua tensione muscolare, mal di testa, dolore e fatica. Non sorprende che numerosi studi hanno dimostrato che il magnesio aiuta a diminuire la frequenza degli attacchi di emicrania, abbassa la pressione sanguigna e aiuta a prevenire gli infarti. I semi di girasole **contengono triptofano**, un aminoacido che aiuta a produrre serotonina, un importante neurotrasmettitore. La Serotonina allevia la tensione, calma il cervello e favorisce il rilassamento.

6) Protegge e migliora la salute della nostra pelle: La vitamina E è stata moltissime volte descritta come "parafulmine" colpisce veloce come un fulmine i radicali liberi senza causare danni. Protegge direttamente la pelle dalle radiazioni ultraviolette. Se volete avere una pelle giovane e in forma il consumo di semi di girasole è consigliato.

Attenzione a non consumare semi di girasole tostati e salati, molte vitamine importanti verranno perse con questi procedimenti. Consumare semi di girasole provenienti da agricoltura biologica, sgusciati al naturale per avere i massimi benefici.

I semi di girasole in cucina

I semi di girasole vengono impiegati a livello industriale per la produzione dell'olio da essi derivato. Numerosi possono essere i loro utilizzi a tavola e in cucina. I semi di girasole, leggermente salati e tostati, possono costituire uno snack spezzafame salutare, sia per gli adulti che per i bambini. I semi di girasole possono essere inseriti tra gli ingredienti da utilizzare per la preparazione casalinga del muesli, accanto a fiocchi di cereali, cereali soffiati, frutta a guscio e frutta essiccata. Inoltre, possono essere affiancati ai pinoli o alle mandorle per la preparazione di un pesto o di un condimento per la pasta originale. Costituiscono un ingrediente interessante da aggiungere alle insalate estive, ma anche a piatti a base di riso o di cereali in chicco. Sono ottimi da utilizzare nella preparazione casalinga del pane e di altri prodotti da forno, come i crackers o i grissini. Possono essere inoltre impiegati per arricchire in maniera semplice dei piatti di verdure, delle minestre o delle zuppe. I semi di girasole vengono tritati molto finemente in modo da ottenere una farina particolarmente ricca di ferro, da impiegare, ad esempio, per la preparazione casalinga di barrette energetiche e rimineralizzanti. Se non salati, possono essere impiegati per arricchire una macedonia o per decorare una coppa di gelato preparato in casa.

Altri utilizzi e curiosità

Per quanto riguarda il loro impiego curativo, i semi di girasole possono essere impiegati per la preparazione di cataplasmi da applicare sul petto per la cura delle malattie respiratorie tipiche della stagione invernale. La polvere di semi secchi o il decotto dei semi pestati viene utilizzato come rimedio per bronchiti, laringiti, tonsilliti, influenza e tosse. Esiste una credenza popolare secondo cui crescere una pianta di girasole nel giardino di casa possa impedire l'arrivo dell'influenza.