

Semillas de calabaza: un concentrado de nutrientes con múltiples beneficios para la salud

14/10/2024



Las semillas de calabaza , las mismas que tendemos a tirar cada vez que decidimos cocinar esta extraordinaria verdura, son en realidad una fuente inagotable de nutrientes y beneficios para nuestra salud. Tienen un sabor agradable, parecido al de los frutos secos, y si se tuestan se pueden masticar: aquí te explicamos cómo utilizar las semillas de calabaza.

Estas extraordinarias semillas contienen zinc, fósforo, cobre, potasio, hierro y magnesio, y son tan ricas en ellos que pueden definirse como auténticos complementos

alimenticios. Puedes añadir las a batidos, comerlas tostadas, ponerlas en leche o molerlas hasta convertirlas en harina y utilizarlas para preparar otros platos.

Las semillas de calabaza contienen grandes cantidades de vitaminas A, K y B3, pero también ácido linoleico, ácidos grasos omega 6 y omega 3. Los principales **beneficios de las semillas de calabaza** :

- Están recomendados para personas que padecen osteoporosis, gracias a su alto contenido en zinc, fundamental para retrasar el deterioro de la densidad mineral ósea.
- ayudan a las personas con artritis al reducir la inflamación,
- promover la salud de la próstata,
- reducir el riesgo de formación de cálculos renales,
- ayudan a reducir los niveles de colesterol malo, siendo ricos en fitoesteroles,
- Contiene L-triptófano, un compuesto que tiene propiedades antidepresivas naturales.
- favorecen la producción de serotonina, y nos ayudan a reducir los problemas de sueño y ansiedad,
- puede ser útil en el tratamiento del síndrome del intestino irritable,
- Tienen propiedades calmantes y laxantes.

Fuente: Trucos para el Hogar