

## Борьба с воспалением и другие преимущества употребления семечек подсолнечника каждый день

Семена подсолнечника – питательная закуска. Она содержит много антиоксидантов, витаминов, минералов, клетчатки, полезных жиров, белка.

Вот какую пользу для здоровья вы получите, если будете есть семечки подсолнечника ежедневно.

**Борьба с воспалением.** В семенах подсолнечника много витамина Е, флавоноидов и других растительных веществ. Это может уменьшить воспаление.

**Поддержание здоровья сердца.** Семечки подсолнечника содержат полезные для сердца жиры – полиненасыщенные и мононенасыщенные.

**Увеличение количества энергии.** За счёт витаминов группы В в семенах подсолнечника вы получите больше энергии. Эти витамины включают тиамин, рибофлавин, пантотеновую кислоту, ниацин и В6.

**Поддержка иммунитета.** В семечках подсолнечника есть цинк и селен. Эти вещества помогают организму защищаться от вирусов и бактерий.

**Защита от рака.** Согласно результатам исследований, витамин Е, токоферол и конъюгированная линолевая кислота в семенах подсолнечника обладают противораковыми свойствами.

**Поддержание здоровья щитовидной железы.** Учёные определяют семена подсолнечника как вегетарианскую пищу, которая способна защитить щитовидную железу от окислительного повреждения.



annick vanderschelden photography / Getty Images

**Защита от возникновения мышечных спазмов.** Доказано, что семена подсолнечника уменьшают спазмы мышц.

**Помощь в регулировании уровня сахара в крови.** Семечки подсолнечника отличаются противодиабетическим действием.

**Поддержание репродуктивного здоровья женщин.** Много витамина Е, фосфора, фолата, полезных жиров в семечках подсолнечника играют решающую роль в развитии плода и здоровье матери.

**Поддержание и развитие мышц.** В семенах подсолнечника немало растительного белка без дополнительных насыщенных жиров или холестерина, которые присутствуют в мясе.

## Борьба с воспалением и другие преимущества употребления семечек подсолнечника каждый день

**Улучшение пищеварения.** Одна порция семян подсолнечника – это 3 г клетчатки. Известно, что это вещество улучшает пищеварение.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***