



Benefícios do Óleo de
SEMENTES DE LINHAÇA



UMA BREVE HISTÓRIA ...

Produtos à base de linho são utilizados pelo homem há mais de 5.000 anos. Restos de linho foram encontrados em habitações da Idade da Pedra, na Suíça, e antigos egípcios faziam finas roupas de cama de fibras de linho.

A produção de dois tipos de linho vem crescendo exponencialmente: semente de linho, mais conhecida como a rica linhaça - para utilização da própria semente in natura e também seu riquíssimo óleo, e fibra de linho para utilização de sua haste. A semente de linhaça é prensada para produzir o óleo e a farinha, onde derivam muitos usos, para indústrias, alimentação humana e animal.

O consumo humano de semente de linhaça está crescendo rapidamente devido ao reconhecimento de suas propriedades, como sua alta quantidade de fibras e seus ácidos graxos essenciais, ômega 3, 6 e 9. O óleo de linhaça é a principal fonte de ácido alfa linolênico, lignanas, ácido linoleico e vitamina E, e é extraído de suas sementes por compressão a frio, fato que preserva sua atividade funcional e nutricional. E tem mais, a linhaça possui de 50 a 55% de ALA (ácido alfa-linoleico) e é a semente com maior concentração de Ômega 3 que existe!



O QUE É A LINHAÇA?

A linhaça é a semente do linho, muito utilizada na culinária saudável. Contém ácidos graxos essenciais (ômega 3, ômega 6 e ômega 9), que não são produzidos pelo corpo humano e, por isso, precisam ser obtidos por meio da alimentação. A linhaça é também uma ótima fonte de magnésio, fósforo, manganês, vitamina B1, zinco e selênio.



UMA SEMENTINHA TÃO PEQUENA E TÃO BENÉFICA PARA A SAÚDE!

O ômega 3 é uma gordura do bem, um “nutriente essencial” para a saúde. Em termos nutricionais, isso quer dizer que, apesar de ser um lipídio que precisa estar presente em nosso corpo para o seu bom funcionamento, o ômega 3 não é produzido por nosso organismo, por esta razão, para uma saúde nutricional equilibrada, é fundamental alimentar-se de boas fontes deste ácido graxo. Na natureza, as sementes de linhaça são uma das mais preciosas fontes desse nutriente!

Dentre os benefícios do óleo de linhaça, destacam-se suas ações anti-inflamatórias e antioxidantes. Conheça alguns de seus benefícios para a saúde:





AJUDA A TRATAR A ACNE, PSORÍASE E OUTRAS DOENÇAS DE PELE

Os ácidos graxos essenciais do óleo de linhaça podem ajudar a deixar a pele mais bonita e saudável. Sabe por que? Por agir como um anti-inflamatório natural, o óleo de linhaça auxilia a desinflamar e acalmar a pele.



AUXILIA NA REDUÇÃO DAS INFLAMAÇÕES DA SUPERFÍCIE OCULAR, GERADAS PELA SÍNDROME DO OLHO SECO

Durante as estações mais frias do ano, pessoas que sofrem com a síndrome do olho seco precisam de um cuidado ainda mais especial. Exposição a poluição, computador e ar condicionado, uso de medicamentos, como descongestionantes, antidepressivos e anticoncepcionais, idade avançada, menopausa e uso de lentes de contato podem também ocasionar a chamada Síndrome dos Olhos Secos. A Síndrome do Olho Seco é uma doença crônica, caracterizada pela diminuição da produção de lágrima ou deficiência em alguns de seus componentes, ou seja, pouca quantidade ou má qualidade da lágrima. Pesquisas recentes indicaram que a Síndrome do Olho Seco está relacionada com a falta de ômega 3 no organismo. O óleo de linhaça é muito usado em tratamentos para melhorar a qualidade da lubrificação ocular com enorme eficácia!



AJUDA A ALIVIAR OS SINTOMAS DO LÚPUS

Quem convive com o Lúpus sabe o quanto é dolorido! Mas, temos boas notícias. A suplementação da dieta com uma dose baixa de ômega 3 melhora os sintomas do lúpus e mostra evidências de um efeito protetor cardiovascular, de acordo com pesquisadores.

A linhaça contém ácidos graxos ômega 3 e ácido alfa linolênico, o que pode ajudar a reduzir a inflamação. Um estudo preliminar sugeriu que as pessoas com lúpus que ingeriram óleo de linhaça tiveram melhor função renal, isso é importante porque a doença de rim (nefrite lúpica) é uma das principais complicações do lúpus. (Importante que fale com o seu médico antes de suplementar com óleo de linhaça se também fizer uso de medicamentos para afinar o sangue).



AUXILIA NO EMAGRECIMENTO

Eliminar a gordura da alimentação nem sempre é ideal para a perda de gordura corporal, sabia?

O ômega 3 ativa uma proteína celular chamada PPAR-gama, que quando acelerada, melhora a atuação da insulina nas células, facilitando sua tarefa de converter açúcar em energia. Ela regula os níveis de leptina, favorecendo ainda mais o controle do apetite. Em resumo, embora economizar nas calorias ajude a emagrecer de qualquer maneira, o ômega 3 é essencial para regular a queima dos depósitos gordurosos e a fome, o que evita ataques à geladeira e potencializa a eliminação de medidas.



PODE DEIXAR CABELOS E UNHAS MAIS SAUDÁVEIS

Isso mesmo! O ácido graxo ômega 3 abundante no óleo de linhaça pode contribuir para o crescimento saudável do cabelo, aumentando a hidratação e brilho dos fios. E tudo isso graças à propriedade anti-inflamatória do ômega 3, que também ajuda a nutrir as unhas secas ou quebradiças.



AUXILIA NO COMBATE À DEPRESSÃO

Alimentos ricos em ômega 3, como a linhaça, funcionam como antidepressivos naturais. Quando ingerimos a linhaça, ocorre uma ação em nosso organismo que melhora a função cerebral, podendo auxiliar diversos tipos de tratamentos, entre eles a depressão.



AUXILIA NA REDUÇÃO DO CÂNCER E NO RETARDAMENTO DO ENVELHECIMENTO CELULAR

De acordo com uma pesquisa realizada na Universidade de Toronto, mulheres que sofrem com câncer de mama, independentemente do grau de capacidade de invasão da doença, podem se beneficiar do tratamento com óleo de linhaça. Estudos também apontam que nutrientes presentes nesse óleo podem proteger as células contra efeitos do envelhecimento.



AJUDA A REDUZIR SINTOMAS DA MENOPAUSA, TPM, INFERTILIDADE FEMININA E ENDOMETRIOSE

Sim, ela é uma grande aliada da mulher! As lignanas presentes na linhaça ajudam promover o balanceamento dos hormônios femininos. Por isso, o óleo de linhaça prensado a frio tem sido muito usado para aliviar os calores da menopausa e sintomas desagradáveis da TPM. E, por ajudar na melhora da função uterina, o óleo de linhaça pode ser um coadjuvante em tratamentos de problemas de fertilidade. Além disso, estudos mostram que os ácidos graxos essenciais da linhaça podem bloquear a produção de prostaglandinas, substâncias semelhantes a hormônios que, quando libertados em grandes quantidades, podem causar hemorragia intensa associada à endometriose.



AUXILIA NA PREVENÇÃO E NO TRATAMENTO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES

O uso do ômega 3 é considerado um consenso entre os cardiologistas do Brasil e do mundo! Segundo a Organização Mundial de Saúde, a doença cardiovascular é a principal causa de morte no mundo e, os ácidos graxos ômega 3 exercem inúmeros e benéficos efeitos fisiológicos e também do metabolismo que podem melhorar as funções do coração estabilizando as placas de ateroma e a pressão arterial.

E PARA OS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS, ESTES DADOS PODEM SER RELEVANTES:

Estudos revelaram que uma dieta pobre em gorduras diminuem a produção de testosterona, enquanto o consumo de gorduras boas, auxilia na produção de testosterona!

E se você ainda não está totalmente convencido vamos lhe dar mais alguns motivos para você aumentar seu consumo de ácidos graxos essenciais. Alguns estudos mostraram evidências que os ácidos graxos essenciais podem:

- Diminuir Catabolismo Muscular;
- Aumentar a Secreção de Hormônio de Crescimento;
- Diminuir a Taxa Total de Colesterol;
- Aumentar a Taxa de HDL (Bom Colesterol);
- Podem ajudar a acelerar a perda de Gordura Corporal;
- Aumentar a Ação da Insulina;
- Otimizam o Uso de Oxigênio para a produção de energia (requerida para ótima performance).

Basicamente, os ácidos graxos essenciais podem ser anabólicos, anti-catabólicos, anti-inflamatórios, "fat burning" e melhorar se aspecto de saúde geral.



ÓLEO DE LINHAÇA E DIETAS VEGETARIANAS

A semente da linhaça, e mais especificamente o óleo de linhaça, pode trazer benefícios para a saúde de todo o corpo, sendo uma importante fonte de ômega 3 para quem segue dietas vegetarianas. E esse óleo é recomendado até mesmo para quem não é vegetariano, mas prefere não se alimentar com a carne de peixes. Para dietas vegetarianas, é ainda mais recomendável o uso do óleo de linhaça, já que é mais concentrado em ômega 3. Veja os exemplos:

– Enquanto uma colher de sopa de semente de linhaça contém cerca de 2 gramas de ômega 3, uma colher de chá de óleo de linhaça contém 2,7 gramas de ômega 3.

– Para produzir um litro de óleo de sementes de linhaça prensado a frio são necessários cinco quilos dessa semente. Ou seja, é um óleo extremamente concentrado.



LINHAÇA DOURADA X LINHAÇA MARROM, QUAL A DIFERENÇA?

Muitas pessoas ainda têm dúvidas quanto a diferença entre esses dois tipos de linhaça, vamos esclarecer para você!

A linhaça dourada é encontrada com mais frequência em locais de clima frio, seu sabor é mais suave e sua casca mais fina. Já a linhaça marrom é proveniente de climas mediterrâneos e devido a este fato, se adapta mais facilmente aos solos brasileiros, podendo ser encontrada aqui com mais facilidade. Nutricionalmente falando, a diferença entre ambas é muito pequena e faz com que sejam iguais na eficiência.



EPA, DHA E ALA

O ômega 3 de origem animal – como o encontrado em peixes de águas frias e profundas – é conhecido como EPA (ácido eicosapentanóico) e DHA (ácido docosahexanóico). Já o ômega 3 da linhaça, de origem vegetal, é conhecido como ALA (ácido alfa-linoleico).

Quando ingerimos o EPA e o DHA, esse tipo de ômega 3 animal não precisa ser transformado para começar a agir em nosso corpo e trazer benefícios para nossas células.

Mas quando ingerimos o ômega 3 ALA, de origem vegetal, nosso corpo precisa transformar esse lipídio em EPA e DHA para que sua ação seja realmente efetiva.



PRODUTOS DA VITAL ÂTMAN COM ÓLEO DE LINHAÇA



ALPHA CARE

Puríssimo óleo de sementes de linhaça 100% prensado a frio.



ÔMEGA BLEND

Mix 100% natural de óleos de sementes de linhaça, óleo de girassol e sementes de gergelim, todos prensados a frio.



VITAL FLÓR

Mix 100% natural de óleos de sementes de linhaça e de borragem prensados a frio, óleo de peixes livre de metais tóxicos, vitamina D, cálcio e magnésio.



LIN FISH 18/12 E LIN FISH 33/22

Mix 100% natural de óleo de sementes de linhaça prensado a frio e de óleo de peixes livre de metais tóxicos.



VITAL REAL

Suplemento de vitamina E com óleos de linhaça, gergelim prensados a frio e própolis verde waxfree.

CURIOSIDADES

- O nome científico da linhaça, *Linum usitatissimum*, significa "o mais útil linho", retratando os muitos usos culinários e medicinais do grão;
- Nas cápsulas da Vital Âtman, é utilizada a linhaça marrom. A diferença entre a dourada e a marrom está no sabor, pois a composição dos ácidos graxos é a mesma. Ambas são cultivadas no Brasil e no Canadá.
- Galinhas alimentadas com sementes de linhaça produzem "ovos enriquecidos em Ômega", que são vendidos por um valor mais alto pelo seu alto teor de óleo ômega 3.
- Na França, um fazendeiro tem oferecido às vacas, juntamente com a alimentação padrão, um preparado a base de grãos de linhaça. O Resultado? Essa sementinha poderosa – rica em ômega-3 – é capaz de deixar a carne e o leite desses animais muito mais saborosos, saudáveis e nutritivos!



FONTES

<https://www.ag.ndsu.edu/lem/flax/history-and-uses-1>

<https://www.ag.ndsu.edu/agric/flax/Eastman/ch%205.pdf>

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-695X2009000500013

http://www.alimentacaoemcarne.com.br/index.php?option=com_content&view=article&id=26:cancer&catid=51&Itemid=147

Vaz Da Silva Junior, Dr. João - Vida Longa, pág 25

<http://www.webmd.com/vitamins-and-supplements/lifestyle-guide-11/supplement-guide-flaxseed-oil>

<http://g1.globo.com/globoreporter/0,,MUL1176202-16619,00-GADO+QUE+COME+LINHACA+PRODUZ+CARNE+MAIS+SAUDAVEL.html>

Se você gostou deste ebook
e achou útil estas dicas,
compartilhe este material
para mais pessoas

