

Semillas de calabaza.

Artículo traducido y adaptado por MSL para AMORCC

Las semillas son pequeñas, pero tienen un gran impacto nutricional. A pesar de su tamaño, este superalimento tiene mucho que ofrecer en términos de nutrición. De hecho, el valor nutricional de muchas semillas, como la famosa semilla de calabaza, supera el valor nutricional de muchos alimentos 10 veces su tamaño. Esta es la razón por la que los nutricionistas consideran que las semillas son una parte importante de una dieta saludable y equilibrada.



Puedes divertirte añadiendo semillas a tu rutina diaria, ya que son ingredientes versátiles. También se pueden comer crudas o secas y asadas, ya que hacen bocadillos perfectamente saludables. Al igual que los frutos secos, las semillas no contienen más que grasas saludables y fibra, grandes cantidades de proteínas y un amplia gama de nutrientes esenciales, por lo que no hay necesidad de sentirse culpable por picar semillas entre comidas, incluso si estás cuidando tu peso.

Los nutricionistas aconsejan agregar una variedad de semillas a la dieta para que pueda aumentar tu ingesta de varios nutrientes. Si bien hay muchas semillas que pueden hacer bien a tu cuerpo, hay una en particular cuyos beneficios no debes perderte: las semillas de calabaza. Debido a que son la crema de la cosecha cuando se trata de contenido de nutrientes, las semillas de calabaza pueden apoyar las funciones saludables de muchos de los sistemas principales de tu cuerpo, incluidos los sistemas digestivo, inmunológico, cardiovascular, urinario y reproductivo. ¡No es de extrañar que haya tanto alboroto alrededor de las semillas de calabaza y sus beneficios para la salud!

Echemos un vistazo más de cerca a las semillas de calabaza y lo que tienen para ofrecer. Las semillas contienen todos los materiales de partida que las plantas necesitan para crecer y desarrollarse, por lo que tiene sentido que estén llenas de componentes nutritivos. Las semillas de calabaza nutritivas, también conocidas como pepitas, son las semillas planas y de forma ovalada de una trepadora anual conocida como la planta de calabaza. Una variedad de calabaza de invierno, los frutos de esta vid se han convertido en un símbolo de Halloween y se tallan tradicionalmente, aunque en México se disfruta del delicioso mingorote conocido más extensamente como dulce de calabaza en tacha. También se utilizan para hacer deliciosos pasteles para el día de acción de Gracias y en España para elaborar la crema de calabaza.

Las semillas de calabaza están encerradas en cáscaras blancas duras que generalmente se quitan antes de venderlas. Es por eso que la mayoría de las semillas de calabaza que encontrarás en los comestibles son de color verde, el color natural de su carne. Pero no hay nada malo en comer las cáscaras de las semillas de calabaza. De hecho, es altamente recomendado por expertos en salud.

Según un artículo en línea publicado por la Asociación Americana del Corazón, comer las cáscaras de las semillas de calabaza te da más fibra, lo cual es bueno para tu corazón. La fibra también favorece la digestión y la evacuación intestinal normal, por lo que comer alimentos ricos en fibra, como las semillas de calabaza, puede ayudarte a mantener un sistema digestivo saludable. Las semillas de calabaza asadas con sus cáscaras proporcionan 5.2 gramos de fibra dietética por porción, mientras que las semillas sin cáscara sólo proporcionan 1.8.

Las calabazas deben su atractivo color naranja a los pigmentos de las plantas llamados carotenoides. Las semillas de calabaza también contienen altas cantidades de estos compuestos, que le dan a muchas frutas y verduras (por ejemplo, zanahorias, batatas, tomates, pimientos y naranjas) sus tonos rojos, amarillos y anaranjados. Algunas verduras de hoja verde como la espinaca y la col rizada también contienen carotenoides, pero su color está enmascarado por el pigmento verde oscuro que proviene de la clorofila.

Además de dar color a los alimentos, los carotenoides también actúan como antioxidantes naturales que combaten las moléculas dañinas llamadas radicales libres. Estas moléculas reactivas pueden dañar varios componentes de las células, incluido el ADN. Según los estudios, el daño extenso en el ADN causado por los radicales libres está relacionado con un mayor riesgo de enfermedad, así como con el envejecimiento prematuro. Afortunadamente, se ha descubierto que comer alimentos como las semillas de calabaza, que son ricas en carotenoides antioxidantes y nutrientes como las vitaminas C y E, contrarresta los radicales libres y protege la integridad de las células.

Los diferentes carotenoides en las semillas de calabaza promueven la salud de varias maneras. El betacaroteno, por ejemplo, se convierte en vitamina A dentro del cuerpo. La vitamina A es importante para el crecimiento de los tejidos, la salud ósea, la función inmune óptima y la salud ocular. El alfa-caroteno también un precursor de la vitamina A, es un potente antioxidante que apoya la salud de su sistema cardiovascular.

La luteína, un pigmento amarillo que se encuentra comúnmente en las verduras, a menudo se llama la "vitamina de los ojos" debido a sus beneficios

protectores para los ojos. Un estudio en el que participaron pacientes de la clínica ocular relacionó la luteína con tasas más bajas de amenazas oculares.

Otro nutriente que las semillas de calabaza tienen en abundancia es la proteína. Una porción de una onza (28 g) de semillas de calabaza puede darte 7 g de proteína, que es un poco más de lo que puedes obtener al comer un huevo. Un huevo grande puede darte solo 6.28 g de proteína. Además de ayudarte a construir músculos fuertes y mantener la fuerza natural y la resistencia, necesitas proteínas para ayudar a tu cuerpo a reparar las células y crear otras nuevas. La proteína también es más difícil de digerir que los carbohidratos, por lo que comer alimentos ricos en proteínas como las semillas de calabaza puede ayudarte a sentirte lleno durante más tiempo. Esto hace que las semillas de calabaza sean un gran refrigerio para apoyar los objetivos sensatos de control de peso, especialmente cuando se combinan con una dieta adecuada y ejercicio.

Además de la proteína, las semillas de calabaza también pueden darte mucho magnesio y zinc. El magnesio está involucrado en más de 600 reacciones bioquímicas diferentes dentro de tu cuerpo. Estas reacciones son importantes para muchos procesos vitales, como la producción de energía saludable, el mantenimiento del ADN, la formación de proteínas y la regulación del sistema nervioso. El magnesio también es necesario para la función cardíaca saludable y la recuperación y relajación muscular normal.

El mineral zinc es esencial para la función inmune óptima y el metabolismo. También es crucial para mantener la cicatrización normal de heridas y promueve un sueño saludable, así como un estado de ánimo positivo. Investigaciones recientes han relacionado el zinc con el apoyo de las prostatas saludables en los hombres. Se dice que la glándula prostática contiene altos niveles de zinc, más altos, de hecho, que cualquier otro tejido, excepto los huesos. Esto se debe a que el zinc ayuda a mantener el equilibrio entre la testosterona y la dihidrotestosterona. Debido a que las semillas de calabaza pueden ayudar a mantener niveles saludables de zinc, se dice que comerlas es bueno para los hombres.

Las semillas de calabaza son una excelente fuente de grasas saludables, especialmente el omega-3, ácido alfa-linolénico (ALA). Estos ácidos grasos desempeñan un papel crucial en el apoyo a las funciones saludables del corazón y el hígado. Según un estudio publicado en la revista *Clinics*, ALA promueve la salud del hígado al ayudar a mantener una composición equilibrada de grasas en el hígado. ALA también promueve la salud cardiovascular al apoyar niveles saludables de colesterol que ya están dentro del rango normal. Al hacerlo, ALA ayuda a garantizar que tus vasos sanguíneos se mantengan sanos y funcionen de manera óptima.



Gracias a su impresionante contenido de nutrientes, las semillas de calabaza son muy recomendables como parte de una dieta saludable. He aquí un resumen de los beneficios para la salud que ofrecen las semillas de calabaza:

- Apoyar las funciones hepáticas saludables
- Promover funciones cardiovasculares saludables
- Apoyar un sistema inmunológico saludable
- Promover un sistema digestivo saludable
- Apoyar patrones normales de sueño
- Promover un estado de ánimo positivo
- Apoyar objetivos razonables de control de peso
- Promover la salud óptima de la próstata

Fuente original:

https://www.healthrangerstore.com/blogs/natural-health/benefits-of-pumpkin-seeds?utm_source=NaturalNews.com&utm_campaign=Newsletter-Pumpkin-Seed-Benefits&utm_medium=PromoBanner&vgo_ee=%2FhZhlAxabkSppAjrUGDillvy7T5YEJ8ohjC9vauJg30%3D

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.