



## Semillas Molidas ¿Por qué tomarlas?

Porqué **tomar semillas molidas**? Es realmente mejor? Necesario? Que beneficios obtenemos a diferencia de consumirlas **enteras**?

Son preguntas muy frecuentes y de las que no vamos a poder contestar con un simple si o no, veamos porque...

Ante todo explicar que las semillas, a pesar de estar ahora muy “de moda”, llevan consumiéndose desde hace más de 8000 años en poblaciones como Turquía y Siria, y que a pesar de su diminuto tamaño, contienen una gran **riqueza de nutrientes vitales** para nosotros, y más ahora con el estilo de vida tan desnaturalizado que llevamos...Y es justamente debido a su tamaño (y estructura celular) que nos vemos ante la obligación de plantearnos **cual es la mejor manera de apropiarnos de sus beneficios.**

Como ya habremos podido observar en alguna ocasión, cuando consumimos semillas de lino o chía enteras sin más, suelen salir tal cual han entrado en nuestro cuerpo, casi intactas. Y es que su completa masticación se hace difícil al ser tan pequeñas y estar envueltas por su cáscara que ejerce también como protección. Queda por lo tanto claro que poco habremos absorbido y aprovechado de sus fantásticos poderes **antioxidantes y antiinflamatorios** entre otros, pero... Sí que podemos aprovecharnos de su fibra y poder mucilaginoso (en otras palabras, de su poder de “gelificación”) al simplemente dejarlas **en remojo** en agua, zumo o [bebida vegetal](#), durante un mínimo de 3-4 horas o incluso mejor toda una noche, y conseguir así un **efecto limpiador de nuestro tránsito intestinal** .

Se trata de antiguo pero eficaz remedio, que ayuda a combatir el estreñimiento y que también **regula los niveles del colesterol y azúcar en sangre**. Un claro ejemplo de “gelificación” es cuando elaboramos un pudín de chía, en el que se hinchan las semillas tras estar unas horas en remojo, y acaba por formarse esa **textura gomosa**, más fácil de masticar por un lado, pero sobre todo de gran poder de **arrastre** en nuestros intestinos. Cabe decir que su riqueza en **fibra ejerce un alto efecto saciante** (ideal para dietas de **adelgazamiento**), y que al ser en parte **soluble** (al igual que las de lino), se comportan como **fuentes prebióticas**, algo necesario e indispensable a la hora de promover y querer gozar de una buena **salud y microbiota intestinal**.

Y entonces, **por qué tomar semillas molidas?**

Pues bien, la respuesta es que al molerlas, **convertimos lo difícil de absorber en asimilable y fácil de digerir**. Digamos que, gracias a la acción de molerlas, las desprotegemos de su cáscara protectora, y conseguimos hacer más **accesibles** las virtudes que se esconden en su interior. Por un lado, aprovechamos mejor **su riqueza en antioxidantes y en Omega 3 (más que el salmón)**, un ácido graso que ejerce

una acción **anti-inflamatoria**, muy beneficioso para nuestra **salud cardiovascular** y para combatir procesos de origen artrósicos y/o reumáticos.

También **su calcio** , juntamente **con el boro y magnesio**, quedan más disponibles de cara al buen mantenimiento de nuestra **masa ósea**, así como **sistema nervioso**.

Otra ventaja es que conseguimos aprovechar mejor su gran riqueza en **proteína vegetal**, consiguiendo así una buena ayuda a la hora de regenerar nuestros **tejidos y músculos**.

La ventaja es que las semillas molidas pueden espolvorearse encima de cualquier plato (o bebida)! Y para los que no disponen de mucho tiempo o de un molinillo, se pueden comprar las semillas ya molidas y guardarlas en un **tarro de vidrio**, en **nevera o incluso en el congelador**, y así prolongar su vida útil (especialmente en verano por el calor). En este caso, es importante asegurarse que toda la humedad quede eliminada en el envase, afín de evitar su oxidación.

Semillas molidas o enteras, queda a escoger según la necesidad 😊

Artículo elaborado para [BioEcoactual, Julio-Agosto 2018](#)

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#)