

Мировые ученые сошлись во мнении, что наиболее полезные семена производит испанский шалфей Chia. Как показали результаты исследований, данный продукт содержит жирные кислоты, антиоксиданты, клетчатку и другие вещества, которые способствуют похудению. Рекомендуем употреблять семена шалфея в чистом виде или использовать в приготовлении салата.

Семена конопли

Также многие сторонники нетрадиционной медицины предпочитают [купить семена конопли](#), поскольку посевные материалы данной культуры имеют большие пропорции легкоусвояемого белка. Как и в прошлом случае, семена употребляются в чистом виде или применяются в кулинарии для приготовления полезных супов, каш и коктейлей.

Сегодня многие интернет-магазины и специализированные аптеки продают конопляное масло, обладающее мочегонным и общеукрепляющим действием. Также семена каннабиса заняли свою нишу в косметологии – в этой сфере они используются в приготовлении омолаживающих масок. В США и Европе семечкам нашли место в производстве кондитерских изделий и бытовой химии.

По словам западных диетологов, зёрна конопли – это источник больших пропорций жирных кислот и клетчатки. Своим вкусом продукт напоминает грецкий орех с горчинкой.

Семена конопли не содержат психоактивных веществ, поэтому по закону приравниваются к посевным материалам привычных нам сельскохозяйственных культур. Зёрна можно свободно покупать, продавать хранить и употреблять в медицинских целях.

Гранат и кунжут

Многие из нас любят гранат за его вкусные плоды, а жители Ближнего Востока не выбрасывают отходы данной культуры, поскольку в составе косточек имеются антиоксиданты. Данные компоненты играют важную роль в защите человеческого организма и обладают омолаживающим действием. Косточки, полученные после

употребления сладкого плода, добавляются в повседневные блюда. Можно также употреблять семена в чистом виде, а для улучшения вкуса добавьте немного сахара.

Кунжут – неотъемлемый ингредиент и даже символ азиатской кухни. Жители Востока, которые славятся своей любовью к здоровому образу жизни, употребляют этот продукт из-за его полезного действия на иммунную систему. Американцы установили, что кунжут также останавливает развитие болезни Хантингтона и многих других недугов.

Хотите похудеть, но не можете отказаться от сладкого? Тогда введите в свой рацион тыквенные семечки, которые станут отличной заменой кондитерским изделиям.