

Click to verify



Semente de abobora salgada

Semente de Abóbora Torrada Salgada (Sem Casca): Características, Benefícios e Informações Nutricionais
A semente de abóbora torrada salgada sem casca é um petisco delicioso, nutritivo e prático, ideal para quem busca uma opção saudável para o lanche. Além de seu sabor irresistível, as sementes de abóbora são ricas em nutrientes essenciais que promovem uma série de benefícios à saúde.
1. Características e Benefícios para a Saúde
Características: Prática e saborosa: As sementes de abóbora torradas e salgadas são ideais para quem busca um lanche rápido e nutritivo. Elas já vêm sem casca, o que facilita o consumo e a digestão. Textura crocante: O processo de torrefação confere uma textura crocante e um sabor levemente salgado, tornando este produto uma excelente opção para petiscar a qualquer hora do dia. Benefícios para a saúde: Saúde do coração: As sementes de abóbora são ricas em gorduras insaturadas (como o ômega-3) que auxiliam na redução do colesterol ruim (LDL) e ajudam a manter o coração saudável. Saúde intestinal: Com seu alto teor de fibras, as sementes de abóbora favorecem a digestão, regulando o trânsito intestinal e prevenindo problemas como a constipação. Sistema imunológico fortalecido: As sementes de abóbora são uma excelente fonte de zinco, mineral essencial para o bom funcionamento do sistema imunológico. Melhora no sono e redução de estresse: Contêm triptofano, um aminoácido que contribui para a produção de serotonina e melatonina, ajudando a melhorar o sono e reduzir os níveis de estresse. Propriedades anti-inflamatórias: As sementes de abóbora têm compostos anti-inflamatórios naturais que podem ajudar a reduzir a inflamação no corpo.
2. Vitaminas, Minerais e Demais Nutrientes que Pode Contém
Vitaminas:
Vitamina E: Antioxidante potente que combate o envelhecimento precoce e ajuda a proteger as células contra os danos causados pelos radicais livres.
Vitaminas do complexo B: Como a vitamina B1 (tiamina) e B3 (niacina), essenciais para o metabolismo energético e o funcionamento do sistema nervoso.
Minerais:
Magnésio: Fundamental para o bom funcionamento muscular, nervoso e para a saúde óssea.
Ferro: Auxilia na produção de hemoglobina e no transporte de oxigênio para os músculos e tecidos.
Zinco: Crucial para o sistema imunológico, a cicatrização e a produção de proteínas.
Cálcio: Importante para o fortalecimento de ossos e dentes.
Outros Nutrientes:
Fibras: Contribuem para uma boa digestão e ajudam a promover a sensação de saciedade.
Ácidos graxos essenciais (ômega-3 e ômega-6): Ajudam a manter a saúde cardiovascular, reduzir inflamações e melhorar o equilíbrio lipídico.
3. Prazo de Validade
O prazo de validade das sementes de abóbora torrada salgada sem casca é, em média, de 6 a 12 meses. Verifique a data de validade na embalagem para garantir que o produto seja consumido dentro do período recomendado.
4. Condições de Armazenamento
Armazenamento em local seco e fresco: Para preservar a qualidade das sementes, guarde-as em um ambiente seco e fresco, longe de fontes de calor e umidade. Manter em recipiente hermético: Após abrir a embalagem, é recomendável armazenar as sementes em um recipiente bem fechado para evitar a entrada de ar e manter o sabor e a frescura por mais tempo. Evitar exposição à luz: A exposição à luz pode deteriorar as sementes, prejudicando sua qualidade e sabor.
5. Contém ou Não Alérgicos
As sementes de abóbora torrada salgada sem casca são geralmente seguros para consumo e não contêm glúten, lactose ou soja, tornando-as uma excelente opção para pessoas com restrições alimentares comuns. No entanto, como qualquer outro alimento, podem causar reações alérgicas em indivíduos sensíveis a sementes. É sempre importante verificar a embalagem para garantir que não haja contaminação cruzada com alérgenos.
6. Tabela Nutricional (por 100g)
Nutriente Quantidade Valor energético 560 kcal
Carboidratos 15 g
Fibras alimentares 6 g
Proteínas 30 g
Gorduras totais 46 g
Gorduras saturadas 5 g
Gorduras poli-insaturadas 16 g
Sódio 450 mg
Potássio 800 mg
Cálcio 55 mg
Ferro 4 mg
Magnésio 370 mg
Zinco 6 mg
7. %CURIOSIDADES%
Semente de Abóbora Torrada Salgada (Sem Casca) é uma excelente escolha para quem deseja um lanche prático e nutritivo. Além de ser uma rica fonte de proteínas, fibras e minerais, ela oferece benefícios importantes para a saúde, como melhorar a digestão, fortalecer o sistema imunológico e proteger o coração. Uma opção saborosa e saudável para incluir na sua dieta.
Os remédios caseiros para a próstata aumentada são o suco de tomate, o saw palmetto, a urtiga e as sementes de abóbora, já que possuem propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes que ajudam a diminuir a inflamação da glândula e prevenir o câncer. Encontre um Urologista perto de você!
Parceria com Buscar Médico
A inflamação da próstata é uma condição comum em homens maiores de 50 anos e que pode causar sintomas como dificuldade para urinar, jato fraco de urina, gotejamento de urina no final da micção e sensação de bexiga sempre cheia, por exemplo. Conheça outros sintomas de inflamação da próstata. Esses remédios caseiros não substituem o tratamento indicado pelo urologista, podendo ser usados para complementar o tratamento recomendado pelo médico. Este conteúdo é informativo e não substitui o aconselhamento médico. Não interrompa qualquer tratamento sem orientação adequada. Principais remédios caseiros
As principais opções de remédios caseiros para desinflamar a próstata rapidamente são:
1. Extrato de Saw palmetto
Um bom remédio caseiro para próstata é tomar o extrato de saw palmetto porque esta planta medicinal possui propriedades antiestrogênicas que ajudam a combater a hiperplasia benigna da próstata, que é uma principal causas de próstata aumentada.
Ingredientes
1 colher de chá do extrato em pó de saw palmetto;
1 copo de água.
Modo de preparo
Para preparar este remédio natural é necessário colocar 1 colher de chá do pó de saw palmetto num copo de água, dissolver e tomar 2 vezes ao dia. O Saw palmetto também pode ser consumido na forma de cápsula, que torna o seu uso mais prático e fácil, sendo indicado consumir 1 cápsula de 160 mg, 2 vezes ao dia, após o café da manhã e o jantar, ou de acordo com a orientação do médico.
Veja quando as cápsulas são indicadas e como tomar corretamente. O suplemento está contraindicado por pessoas com alterações na coagulação sanguínea, como hemofilia, doenças do fígado, como insuficiência hepática, ou problemas no pâncreas, como pancreatite. Além disso, também não deve ser consumido por pessoas que fazem uso de anticoagulantes, como varfarina, ácido acetilsalicílico ou clopidogrel, por exemplo, ou que fazem uso de plantas ou suplementos medicinais que interfiram na coagulação, como gengibre, ginkgo biloba, ginseng, cúrcuma e cravo da índia ou vitamina E.
2. Suco de tomate
Para manter a saúde da próstata pode-se consumir suco de tomate, que além de vitamina C, ácido fólico, ferro e outros minerais é um vegetal bastante rico em licopeno que ajuda a combater a inflamação da próstata, tornando o tomate num alimento funcional.
Veja quais os principais benefícios do tomate.
Ingredientes
2 a 3 tomates maduros;
250 ml de água.
Modo de preparo
Para fazer o suco de tomate, deve-se passar os tomates pela centrifugadora ou bater no liquidificador com cerca de 250 ml de água e tomar 1 copo por dia. Este suco de tomate é uma boa opção para homens que tem histórico familiar relacionados com a próstata, devendo ser encarado como um suplemento alimentar diário ao tratamento médico, que normalmente inclui medicamentos e em alguns casos cirurgia. Por isso, o tomate também pode ser inserido mais regularmente na alimentação diária, para manter a saúde da próstata.
3. Cápsulas de urtiga
A urtiga é uma excelente planta para usar contra a próstata aumentada, pois contém flavonoides, que são compostos bioativos que diminuem as enzimas responsáveis pela inflamação da glândula, além de regular os níveis de testosterona. Além disso, a urtiga diminui o tamanho da próstata e alivia os sintomas, principalmente a dificuldade para urinar. Como tomar: para tratar a inflamação da próstata, é indicado consumir 120 mg de cápsulas de raiz de urtiga, 3 vezes ao dia depois das refeições, ou de acordo com a recomendação do médico. Além disso, essa planta também pode ser consumida na forma de chá, que é feito a partir da adição de 1 colher de sopa de folhas secas de urtiga em 1 xícara de água fervente, devendo deixar repousando por 10 minutos. Em seguida, coar e beber quando estiver morno. O uso da urtiga é contraindicado para pessoas com problemas cardíacos e insuficiência renal.
4. Sementes de abóbora
As sementes de abóbora são outro dos remédios caseiros mais populares para tratar problemas da próstata, pois contêm substâncias anti-inflamatórias e antioxidantes que, além de tratar a inflamação da glândula também previnem o surgimento de câncer. Como consumir: para obter estes benefícios deve-se comer 10 gramas de sementes de abóbora todos os dias, podendo consumir juntamente em saladas, iogurtes ou cereais, por exemplo. Também é possível utilizar o óleo da semente de abóbora no preparo das refeições, sendo recomendado consumir 2 colheres de sopa por dia.
5. Cúrcuma
A cúrcuma (Curcuma longa) é uma planta com propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e antiproliferativas. Essas propriedades são úteis para tratar a inflamação da próstata e a hiperplasia prostática benigna. A curcuma, principal composto da cúrcuma, ajuda a diminuir a inflamação da próstata, o que pode aliviar os sintomas dessas condições. Como consumir: existem diferentes formas de consumir a cúrcuma, como em pó ou na forma de cápsulas. O pó de cúrcuma pode ser usado para preparar o chá, devendo acrescentar 1 colher de chá do pó em 150 mL de água fervida e deixar repousar por 10 a 15 minutos. Podem ser consumidas até 3 xícaras de chá por dia. No caso da cúrcuma em cápsula, são recomendadas 2 cápsulas de 120 mg a cada 12 horas.
6. Prunus africana
A prunus africana (Pygeum africanum) é um extrato da casca de uma árvore que pode ser usado devido às suas propriedades anti-inflamatórias, ajudando a diminuir a inflamação da próstata. Esse extrato contém compostos como os fitoesteróis, que regulam o crescimento celular e a inflamação, sendo útil tanto para tratar como para prevenir a prostatite e a hiperplasia prostática benigna. Como consumir: para desinflamar a próstata, é recomendado tomar 100mg por dia, repartido em duas doses de 50mg. É sugerido tomar com água e, preferencialmente, depois das refeições para facilitar a sua absorção. Como adequar a alimentação
Além destes remédios, a alimentação também pode ajudar a tratar a inflamação da próstata e prevenir o câncer. Assista o vídeo para saber o que comer:
As sementes de abóbora possuem diversos benefícios para a saúde, ajudando a melhorar o funcionamento do cérebro e do coração, a promover a saúde intestinal e a diminuir a inflamação no organismo causada por diversas doenças. Encontre um Nutricionista perto de você!
Parceria com Buscar Médico
Esses benefícios são devido ao fato das sementes de abóbora serem ricas em gorduras saudáveis, fibras, antioxidantes, vitamina E, vitamina A, vitamina C e minerais, como ferro, fósforo e magnésio. As sementes de abóbora podem ser consumidas torradas, com ou sem a casca, inteiras ou trituradas, em saladas, bolos, pães e iogurtes. Além disso, é possível também encontrar em lojas de produtos naturais e supermercados o óleo de semente de abóbora, que também traz diversos benefícios para a saúde.
Veja mais com a nutricionista Tatiana Zanin todos os benefícios da semente de abóbora:
Benefícios da semente de abóbora
Os principais benefícios da semente de abóbora para a saúde são:
1. Favorece o relaxamento e promove o bem-estar
Essas sementes possuem uma elevada quantidade de magnésio e triptofano, que são substâncias que atuam a nível cerebral, ajudando a combater o excesso de estresse, o cansaço e estimular a memória.
2. Promove a perda de peso
As sementes de abóbora são ricas em fibras que aumentam a sensação de saciedade e diminuem a quantidade de alimentos consumidos ao longo do dia, promovendo, assim, a perda de peso.
3. Ajuda a aumentar a massa muscular
As sementes de abóbora são uma excelente fonte de proteínas, por isso pode ser interessante incluir na alimentação quando o objetivo é ganhar massa muscular, podendo ser incluída em saladas, em vitaminas, no iogurte, nos cereais e nos lanches.
4. Protege as células do organismo
Devido ao seu elevado teor de antioxidantes como os carotenoides e a vitamina E, as sementes de abóbora ajudam a proteger as células do organismo do efeito dos radicais livres, ajudando a diminuir a inflamação, assim como ajuda a diminuir o risco de alguns tipos de câncer, como o de estômago, próstata, cólon e mama.
5. Diminui a inflamação
As sementes de abóbora são uma excelente fonte de ômega-3, no qual exerce uma ação anti-inflamatória contra os processos de estresse ou de doenças que possam estar causando um estado do inflamação do corpo, ajudando a proteger o organismo de doenças cardiovasculares e cerebrais e melhorando a memória e a disposição.
Leia também:
Ômega 3: benefícios, alimentos (e quantidade recomendada)
tuasaude.com/omega-3
6. Melhora a saúde da próstata e da tireoide
As sementes de abóbora são ricas em zinco, um mineral que é importante para fortalecer o sistema imune e que ajuda a regular o funcionamento da tireoide. Alguns estudos demonstraram que o consumo diário dessas sementes ajuda a diminuir os sintomas de hiperplasia benigna da próstata e a melhorar a qualidade de vida.
7. Pode ajudar a combater os parasitas intestinais
A semente de abóbora é popularmente usada como remédio caseiro para combater os parasitas intestinais, pois contém cucurbitacina, cucurbitina e cucurmosina, compostos bioativos com ação antiparasitária e anti-helmíntica. No entanto, ainda são necessários mais estudos científicos em seres humanos para comprovar os possíveis benefícios das sementes de abóbora no combate aos parasitas intestinais.
8. Combate a anemia
As sementes de abóbora são uma excelente fonte vegetal de ferro e, por isso, ajudam a combater a anemia, podendo também ser consumida por pessoas veganas ou vegetarianas para aumentar a quantidade de ferro no organismo. É importante que em conjunto com as sementes de abóbora seja consumida também algum alimento fonte de vitamina C, pois assim é possível favorecer a sua absorção intestinal. Alguns alimentos ricos em vitamina C são a laranja, a tangerina, o mamão, os morangos e o kiwi.
Leia também:
21 alimentos ricos em vitamina C
tuasaude.com/alimentos-ricos-em-vitamina-c
9. Alivia a dor de barriga
As sementes de abóbora ajudam a aliviar a dor de barriga e as cólicas menstruais, já que contêm magnésio, que é um mineral que atua diminuindo a contração muscular e o funcionamento dos nervos e, como consequência, a dor menstrual.
10. Cuida da saúde do coração
Essas sementes possuem fitoesteróis, magnésio, zinco, ácidos graxos bons e ômega-3, que ajudam a manter a saúde do coração já que exercem um efeito cardioprotetor, uma vez que ajudam a controlar a pressão arterial, a reduzir o risco cardiovascular, diminuir os níveis de colesterol e a controlar os níveis de açúcar no sangue.
11. Regula os níveis de açúcar no sangue
Como tem grande quantidade de fibras e de magnésio, as sementes de abóbora ajudam a regular os níveis de açúcar no sangue, sendo muito importante para as pessoas diabéticas e para quem possui obesidade com resistência à insulina ou hiperinsulinismo.
A tabela a seguir traz a informação nutricional das sementes de abóbora: É importante mencionar que para obter todos os benefícios das sementes de abóbora, devem ser incluídas em uma alimentação saudável e acompanhada por exercício físico regular. Marque uma consulta com o nutricionista mais próximo para saber como incluir as sementes de abóbora na dieta e obter todos os seus benefícios.
Parceria com agência sua consulta online
Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará.
Como preparar as sementes de abóbora
Para preparar as sementes de abóbora, deve-se extrair diretamente da abóbora, lavá-las, colocar em um prato e deixar exposto ao sol. Assim que estiverem secas, já podem ser consumidas. Outra forma de preparar as sementes de abóbora é colocando-as em uma bandeja com papel vegetal e levar para assar no forno a 75°C por 30 minutos ou até que fiquem douradas. É importante mexer de vez em quando a bandeja para evitar que as sementes queimem. Também podem ser torradas em uma frigideira ou no micro-ondas. Se desejar um sabor diferente, é possível colocar nas sementes um pouco de azeite de oliva ou uma pitada de canela, gengibre, noz moscada ou sal. Como consumir as sementes de abóbora
A semente de abóbora pode ser consumida de diversas formas:
1. Sementes torradas
As sementes de abóbora torradas podem ser usadas, com ou sem casca, na salada ou na sopa, por exemplo, ou consumidas como aperitivo, quando é polvilhado um pouquinho de sal e gengibre em pó. No entanto, não se deve adicionar muito sal, especialmente em casos de pessoas com pressão alta. A quantidade recomendada de sementes, como a de abóbora, para se obter os seus benefícios é de 30 gramas por dia, o que equivale a 1 colher de sopa.
2. Semente triturada
Pode-se adicionar as sementes de abóbora trituradas aos cereais, iogurte, bolos ou sucos de frutas. Para triturar basta bater as sementes secas num mixer, liquidificador ou processador de alimentos.
3. Óleo de semente de abóbora
Pode ser encontrado em supermercados ou lojas de produtos naturais. Deve ser usado para temperar a salada ou adicionar à sopa depois de pronta, porque este óleo perde seus nutrientes ao ser aquecido, e por isso deve sempre ser usado frio. No caso dos parasitas intestinais, é recomendado o consumo de 2 colheres de sopa do óleo de semente de abóbora por dia, durante 2 semanas.
Informações complementares
A semente de abóbora com casca torrada e salgada pode ser utilizada como petisco, na preparação de tortas, sopas e saladas.
Benefícios e dicas
Benefícios e dicas
A Semente de Abóbora possui magnésio, melhorando a saúde óssea e muscular, além de prevenir o aumento da próstata. Contem triptofano, contribuindo para redução de sintomas de ansiedade.
Ficha nutricional
Informação Nutricional
Porção de 10g (1 PORÇÃO)
Quantidade por porção%VD(*)
VI Energético45 Kcal
2.3%
Carboidratos5 g
1.7 %
Proteínas2 g
4%
Gord Totais2 g
3.1%
Gord Saturadas0 g
0%
Gord Trans:0 g
**%
Fibra0.5 g
2%
Sódio0.8 mg
0%(*)
Valores diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kj. Seus valores podem maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas (**) valor diário não estabelecido
Alergênicos: Não possui
Ingredientes: Semente de abobora e sal
Opinião de nossos clientes
100% | 1 0% | 0 0% | 0 0% | 0 0% | 0 0%
Avaliação geral: 5 de 5 estrelas
Ver todos os comentários
E você, o que achou? Compartilhe sua opinião com a gente!