

COMO UTILIZAR A LINHAÇA



Receitas



Fátima Aparecida Ferreira de Castro
Juliana Ferreira Lelis

Como Utilizar a Linhaça

A linhaça (*Linum usitatissimum*) é um dos alimentos funcionais mais conhecidos, devido à presença em sua constituição de ácidos graxos essenciais ômega-3 e ômega-6, fibras e componentes que exercem atividade antioxidante, a exemplo dos compostos fenólicos. Vem ganhando popularidade como componente dietético ideal para prevenir várias doenças e promover a saúde, impulsionada pelo aumento do consumo de alimentos com propriedades funcionais, os quais permitem evitar e tratar várias enfermidades. Pela sua composição, é considerada alimento importante para a redução do risco de doenças crônico-degenerativas. Muitos trabalhos já reportam diversos benefícios da linhaça, como efeitos hipocolesterolêmicos, anticancerígenos, antioxidantes, hipoglicêmicos, laxativos, antitrombóticos e anti-inflamatórios. Diante do crescente interesse das pessoas em prevenir doenças sem o uso de medicamentos, muitas ainda não sabem como utilizá-la ou prepará-la. No Laboratório de Estudo Experimental dos Alimentos – DNS/UFV foram testadas várias preparações, bem como determinados as porções e o seu valor nutricional, através de Tabela de Composição Química de Alimentos. As preparações foram selecionadas para a montagem deste livro, a fim de divulgá-las entre os estudantes de Nutrição e profissionais da área de Saúde e consumidores preocupados com a qualidade da alimentação.

[Clique aqui para obter este livro](#)