Lasteaias on tervise- ja loodusenädal. Alustame rühmades tervislike seemnete pakkumisega toitude kõrvale.

Valikus on päevalille-, kõrvitsa- ja seesamiseemned.

[](http://www.telegram.ee/toit-ja-tervis/maailma-koige-tervislikumad-seemned/attachment/seeds)

* Seeme on taime jaoks kõige olulisem osa – see on vajalik elu jätkamiseks.
* Selleks, et seda ülesannet täita, kontsentreeritakse seemnetesse palju vitamiine, mineraale, valke, eeterlikke õlisid ja uinunud olekus ensüüme.
* Kõige parem viis taimeseemneid tarbida on toorelt. Mitmed muud töötlemise viisid (jahvatamine, peenestamine) ei pruugi seemnete toiteväärtust muuta, kuid kuumutamine teeb seda igal juhul. **Seemneid röstides muudame elava toidu surnud toiduks**.
* Väldi suhkru ja soolaga maitsestatud seemneid, nendega tarbid liigselt kaloreid või lauasoola.

**Kõrvitsaseemned**

* Kõrvitsaseemned on kehas tugevalt aluselise ainevahetusjäägiga, mis **aitab** tasakaalustada paljude toitude happelist jääki.
* Sarnaselt paljudele teistele seemnetele on ka kõrvitsaseemnetes ohtralt **valku** ja palju erinevaid **B-grupi vitamiine**.
* Kui meeleolu kisub nukraks, siis võib seda parandada peotäis kõrvitsaseemneid kuna neis sisalduv aine L-trüptofaan aitab tõsta tuju ja **võidelda isegi depressiooniga.**
* Kõige paremini on kõrvitsaseemnete kohta tõenäoliselt teada see, et need on looduslik tõrjevahend sooleparasiitide vastu. Kombineeri seda küüslauguga ja võid kindel olla, et **sooleparasiidid sinu organismi pesa teha ei saa.**

**Seesamiseemned**

* Seesamit peetakse üheks vanimaks inimesele teadaolevaks taimeks. **Seesamiõli** **on väga hinnatud** ning see ei rääsu väga kergesti.
* Seesamiseemned on heaks **mangaani** ja **vase** allikaks ning lisaks sisaldavad need **kaltsiumi, magneesiumi, rauda, fosforit, B1-vitamiini, tsinki ja kiudaineid.**
* Seesamis on kaks unikaalset koostisosa – sesamiin ja sesamoliin. Mõlemad kuuluvad lignaanide hulka, mis on kolesterooli alandava ja kõrget vererõhku ennetava toimega kiudained. Sesamiinil on leitud ka **maksa kaitsev** **toime.**

**Päevalilleseemned**

* Päevalilleseemned on suurepärane **E-vitamiini allikas**. E-vitamiini on üks peamisi rasvlahustuvaid antioksüdante, mis kogu kehas kaitseb rasvasisaldusega struktuure, nagu rakumembraane ja ajurakke, vabade radikaalide kahjustuse eest.
* Päevalilleseemned on erilised ka kõrge fütosteroolide sisalduse poolest – need on kolesteroolile sarnase keemilise struktuuriga ained, mis piisavas koguses suudavad **toetada immuunsüsteemi** ja vähendada vähiriski.
* Päevalilleseemnetes on palju magneesiumi, mis **aitab** paremini **toime tulla** **stressi ja väsimusega**, leevendab astmat, alandab liiga kõrget vererõhku, ennetab migreeni ja vähendab südameinfarkti ja insuldi ohtu.

Kasutatud lühendatud teksti [WWW.telegram.ee](http://WWW.telegram.ee) leheküljelt.