



3 ПРИЧИНИ ЗОШТО ДА ЈАДЕМЕ СЕМКИ ОД ТИКВА

1. Го намалуваат лошиот холестерол

Семките од тиква се богати со различни состојки кои имаат позитивно влијание врз здравјето на човекот, така познати како **фитостероли**. Истражувањата покажале дека овие фитостероли во голема мера придонесуваат во намалување на LDL-холестеролот или т.н. **лош холестерол** холестерол за 13%, а истовремено го намалуваат и вкупниот холестерол за 10%.

2. Го подобруваат имунолошкиот систем

Семките од тиква идеални за на вашето тело да му ги обезбедите потребните минерали. Покрај со железо, тие се богати со магнезиум и цинк, кои се од особено значење за зајакнување на имунитетот. Затоа вклучете ги во вашата секојдневна исхрана.

3. Го намалуваат стресот и го подигнуваат расположението

Семките од тиква се богати со аминокиселината триптофан, оваа аминокиселина го стимулира лачењето на **серотонинот**, познат како хормон на среќата, е главната материја која е одговорна за нашето расположение, според научните истражувања. За да го подобрите раасположението и да го намалите стресот и анксиозноста доволно ви е да изедете 28-35 г. семки од тиква.

