

## Blagodati lana

Autor Snježana Štefinovec  
Srijeda, 04 Svibanj 2011 08:36

---



Lan je jedna od najstarijih biljaka i od davnina se koristi kao hrana, lijek i za proizvodnju tekstila. Porijeklo vuče iz Mezopotamije, a uzgaja se već više od 5000 godina u umjerenim i tropskim područjima u razne svrhe. Hipokrat je lan smatrao korisnim lijekom, a stari Rimljani i Grci su ga koristili u prehrani. U Evropi lan se smatra najstarijim izvorom ulja.

Lan je biljka koja naraste do pola metra u visinu i na vrhu ima plave cvjetove. Nakon oprašivanja, u cvijetu se počinje razvijati plodovi, koji sazrijevaju. Kad sazriju do određene veličine, najčešće do veličine graška, unutar tih plodova nalaze se sjemenke. U jednom plodu može se naći i do deset sjemenki. Sjemenke se razlikuju po boji koja ovisi o mjestu uzgoja, tako su u Indiji zlatne sjemenke, a u Kanadi smeđe ili crne. Postoje razna mišljenja o hranjivosti sjemenki, ali se smatra da su sjemenke zlatnog lana kvalitetnije i hranjivije.

### Ljekovitost lana

U zadnje vrijeme sve se više piše o ljekovitim svojstvima lana i njezinoj važnosti u prehrani. Razna istraživanja pokazala su da je lan biljka koja pravilnim korištenjem čuva zdravlje i jača tijelo ako je redovito koristimo u prehrani. Lan je bogat esencijalnom omega 3 masnom kiselinom koja se može unijeti samo hranom i jako je rijetka u našoj prehrani. Omega 3 masne kiseline utječu na puno funkcija u našem organizmu. Štite naš organizam od srčanog i moždanog udara, smanjuju sklonost prema infekcijama, smanjuju nastajanje autoimunih bolesti i jačaju imunitet. Nedostatak tih kiselina uzrokuje nastanak umora, bolove u zglobovima, depresiju, artritis, hormonsku neravnotežu, tanku i ispucalu kosu, suhu kožu i raspucale nokte.

Lan sadrži tvari koje nazivamo lignani. Lignani su posebna skupina biljnih estrogena koji se u crijevima pod utjecajem bakterijske flore pretvaraju u hormone koji imaju jako i dokazano antikancerogeno djelovanje. Upotreba lignana pozitivno djeluje na smanjenje rizika od nastanka raka jajnika, dojke, maternice, prostate i debelog crijeva., te smanjuje simptome PMS-a i simptoma koji prate menopauzu.

## Blagodati lana

Autor Snježana Štefinovec  
Srijeda, 04 Svibanj 2011 08:36

---

Sjemenka lana sadrže i vlakna koja smanjuju rizik od dijabetesa, bolesti srca ,krvnih žila, te smanjuju povećani kolesterol. Kako bi vlakna pozitivno djelovala na organizam, potrebno je sjemenke lana namočiti u vodi koje stvaraju ljekovitu sluz.

### Kupovanje i čuvanje lana

Lan možemo nabaviti u specijaliziranim prodavaonicama zdrave prehrane i u velikim supermarketima u obliku sjemenki i ulja. Sjemenke možemo nabaviti kao mljevene i cijele. Cijele sjemenke su trajnije i kvalitetnije, a kod mljevenih se mora paziti da budu visoke kvalitete bez vlage i rok trajanja im je godinu dana. Mljevene sjemenke moraju se čuvati u hladnjaku.

Ulje lana možemo na tržištu naći u tamnim bocama, koje se isključivo tako pakira da bi se očuvala njegova kvaliteta. Moramo ga čuvati na hladnom mjestu i upotrijebiti u roku tri tjedna od otvaranja.

### Lan u prehrani



Lan u prehrani se koristi u obliku cijelih i mljevenih sjemenki i ulja. Cijele sjemenke potrebno je prije upotrebe samljeti i koristiti jednu do dvije jušne žlice dnevno posute po jelima koje inače jedete, jogurtu i siru. Važno je da se koriste svježe samljevene, jer se tada najbolje iskoristi njena kvaliteta i vrijednost.

Ulje lana je također jako zdravo. Preporuča ga se koristiti jednu do dvije jušne žlice dnevno pomiješane sa jogurtom, a možete ga stavljati u salate, umake, čajeve, juhe i sokove.

Laneno ulje nije dobro za kuhanje, jer se kuhanjem zdrave masnoće iz ulja pretvaraju u štetne, nego se koristi samo nakon kuhanja i kao samostalan dodatak prehrani.

## **Blagodati lana**

Autor Snježana Štefinovec  
Srijeda, 04 Svibanj 2011 08:36

---

Lan je po svim svojstvima i karakteristikama zdrava i ljekovita namirnica, koja bi trebala zauzimati važno mjesto u svakodnevnoj prehrani. Uz vrlo malo novaca, redovitom primjenom možete popraviti svoje zdravlje, očuvati ga i ojačati organizam.

### **Energetska vrijednost**

100g sjemenki lana sadrži 42% masti, 29% ugljikohidrata, 18,2% proteina, 27 g dijetalnih vlakna i 28,7 g nezasićenih masnih kiselina. Odličan je izvor vitamina tiamina , riboflavin, , folne kiseline i pantotenske kiseline, i minerala bakra, magnezija, mangana, fosfora, selena, željeza, kalcija i cinka.

Snježana Štefinovec, Medikus kreativni laboratorij