

Właściwości prozdrowotne lnu (*Linum usitatissimum* L.)

Properties pro-health Flax (*Linum usitatissimum* L.)

Elżbieta Rymar

Poradnia Dietetyczna „Vita Styl” Krosno, ul. Lewakowskiego 27b, 38-400 Krosno, Uniwersytet Rzeszowski, Wydział Biologiczno-Rolniczy, Zakład Fizjologii i Biotechnologii Roślin, ul. Zelwerowicza, 35-601 Rzeszów, e-mail: e.rymar@interia.pl

Słowa kluczowe: len zwyczajny, nasiona lnu, olej lniany, cholesterol

Keywords: flax, flax seeds, flaxseed oil, cholesterol

Streszczenie

Len jest rośliną roczną uprawianą w klimacie umiarkowanym. Najczęściej uprawianym gatunkiem jest len zwyczajny *Linum usitatissimum* L. Roślina ta jest surowcem do produkcji sznurów, przędzy, zaś nasiona lnu coraz częściej mają zastosowanie w kosmetologii i lecznictwie. Nasiona lnu zawierają wiele cennych substancji, ważnych dla zdrowia ludzi i zwierząt. Tłoczony na zimno olej lniany posiada cenne walory dietetyczne i prozdrowotne. Zawarte w oleju lnianym kwasy tłuszczowe mają zdolność redukowania stężenia triacylogliceroli w osoczu krwi, normalizują ciśnienie krwi, działają przeciwzakrzepowo, hamują rozwój choroby niedokrwiennej serca. Wykazują działanie przeciwnowotworowe oraz poprawiają stan skóry i włosów. Opatrunki z lnu genetycznie zmodyfikowanego działają jak naturalny antybiotyk. W pracy zostały przedstawione wyniki zastosowania oleju lnianego tłoczonego na zimno i nasion lnu w żywieniu ludzi z podwyższonym poziomem cholesterolu we krwi. Wyniki badań wskazują, że stosowanie w codziennej diecie nasion lnu i oleju lnianego tłoczonego na zimno może wspomóc i znacznie przyspieszyć proces obniżania cholesterolu w organizmie człowieka, co może mieć wpływ na polepszenie kondycji fizycznej i lepsze samopoczucie.

Summary

Flax is a short-lived plant grown in temperate climates. The most common species is *Linum usitatissimum*. Linen is the raw material for the production of ropes and yarns, and today it is increasingly used in cosmetology and medicine. Flax seeds contain many valuable substances, important for human and animal health. Cold pressed linseed oil has valuable nutritional and health benefits. Flaxseed fatty acids contained in linseed oil have the ability to reduce plasma triacylglycerol levels, normalize blood pressure, act against the thrombosis, inhibit the development of coronary heart disease. They show anti-cancer effect and improve the condition of the skin and hair. Flaxseed dressings act as natural antibiotics. This article presents the results of the observation of the use of cold pressed linseed oil and flax seeds in human diets with elevated blood cholesterol. It can be inferred that the daily use of flax seed and cold-pressed linseed oil can help and significantly speed up the process of lowering cholesterol in the human body, which is associated with marked improvement in physical condition and well-being.