

Você conhece as sementes de Mostarda? Sabe porque é importante consumi-las?

Sobre a Mostarda



A Mostarda é uma planta rústica, com sabor meio amargo. Comumente encontrada em sopas, saladas e refogados. Essa planta é pertencente à família das Brassicaceae. Apresenta caule ereto, simples, e folhas alternadas e alongadas.

As sementes da Mostarda são usadas desde a antiguidade. Tanto no uso culinário como medicinal. Depois de plantadas e semeadas, essas sementes viram hortaliças.

As três espécies mais cultivadas são: a mostarda preta (*Brassica nigra*), a mostarda branca ou amarela (*Brassica alba*) e marrom (*Brassica juncea*).

O poder das sementes de Mostarda

A Semente de Mostarda tem uma incrível capacidade de nutrir a saúde e proteger o corpo contra doenças.

Confira 5 motivos para você incluir este tipo de sementes nas suas refeições:

- 1. Sementes de mostarda são anti-inflamatórios:** o grão de mostarda tem amplas quantidades de curcumina, explicando assim as suas potentes capacidades anti-inflamatórias.
- 2. É um alimento termogênico:** um dos benefícios da semente de mostrada para pessoas que seguem regimes de emagrecimento está no poder termogênico, ou seja, consumir tal opção alimentar permite com que o metabolismo trabalhe de uma maneira mais favorável ao processo da perda de peso.
- 3. Semente de mostarda na luta contra o câncer:** essas sementes contêm um grupo de fitonutrientes úteis chamados isotiocianatos, que têm habilidades de combate contra diferentes

tipos de câncer comuns na humanidade, segundo pesquisas recentes.

4. Sementes de mostarda promovem a saúde da tireoide saudável: essas sementes contêm concentrações elevadas do selênio mineral, que, além de ser um antioxidante forte, também ajuda a impedir danos oxidativos dos radicais livres.

5. Sementes de mostarda são ultra nutritivas: as sementes de mostarda são embaladas com vitaminas e nutrientes, incluindo ácidos graxos ômega-3, manganês, fósforo, potássio, cobre, cálcio, zinco e vitamina B1.

Você pode encontrar semente de mostarda em lojas de produtos originais, casas de itens orgânicos, nos supermercados e em alguns comércios que vendem especiarias do Oriente.

Referência bibliográfica:

Uma revisão sobre a mostarda (*Brassica ssp.*) e seu possível uso com alternativa para produção de biodiesel - Edição Especial - [II Seminário de Engenharia de Energia na Agricultura](#)
Mostarda → Veja os benefícios e como fazer mostarda em casa - [Portal Greenme.com.br](#)
Por que semente de mostarda é benéfica à saúde? - Portal Saúde e Emagrecimento