

## Za dobru liniju grickajte bučine sjemenke

*Ono što je najvažnije jest da jedna šaka bučinih sjemenki zadovoljava pola dnevnih potreba odrasle osobe za aminokiselinama, a vaš će organizam opskrbiti i važnim vitaminima i mineralima. Usto, bučine sjemenke nisu tako masne kao orašasti plodovi poput badema, lješnjaka ili oraha, a ipak imaju omega-3 masne kiseline*

Dakle, kao prvo, bučine sjemenke (ili koštice, kako ih još volimo zvati), odličan su izvor mnogih vitamina i minerala, posebno cinka i željeza kojeg imaju tri puta više nego sako meso buče. Bučine sjemenke su, uz laneno sjeme, definitivno jedan od najboljih izvora omega-3 masnih kiselina, koje su neophodne za mnoge tjelesne funkcije - dobar vid, sposobnost učenja i pamćenja, koordinaciju, dobro raspoloženje...

Sjemenke bundeve imaju skoro deset puta veću hranjivu vrijednost od mesa [buče](#), a čine 10% ukupne težine ploda. One obiluju mnogim vitaminima i mineralima te sadrže veći postotak željeza od mesa buče. Postotak bjelančevina u nekim vrstama doseže čak 31%, a sve esencijalne aminokiseline zastupljene su u optimalnom omjeru.

Šaka bučinih sjemenki zadovoljava pola dnevnih potreba odrasle osobe za aminokiselinama, a uspoređujući bjelančevine u tom sjemenju s bjelančevinama u mesnom odresku, sjemenke ih imaju više.

Kada kupujete sjemenke buče, vodite računa o porijeklu. Držite ih na suhom, hladnom i tamnom mjestu. Ljuska se guli neposredno prije konzumiranja, ali treba paziti da se ne skine sivo-zelena kožica u kojoj se nalaze najhranjiviji sastojci.

Sjemenke možete pripremiti i tako da ih zapečete u pećnici i na taj način zamijenite kalorične i nezdrave industrijske grickalice. Osim toga, bučnim se sjemenkama ljepše zabavljati, čistiti ih i uz njih uživati u recimo filmu, čitanju ili radu... Svakako zdravije nego uz čips.