

## Graine de lin doré biologique



La graine de lin dorée biologique est une source végétale extrêmement riche en oméga-3, les acides gras essentiels qui protègent le cœur et réduisent l'inflammation excessive dans l'organisme. Ils sont également une excellente source de fibres alimentaires, de protéines et de lignanes pour donner à votre alimentation un apport nutritif majeur. Les graines de lin se présentent en deux variétés de base: brunes et jaunes ou dorées (également appelées graines de lin dorées). La plupart des types ont des caractéristiques nutritionnelles similaires et un nombre égal d'acides gras oméga-3 à chaîne courte. L'exception est un type de lin jaune appelé solin (nom commercial Linola), qui a un profil d'huile complètement différent et est très pauvre en AG oméga-3. Les graines de lin produisent une huile végétale connue sous le nom d'huile de lin ou huile de lin, qui est l'une des plus anciennes huiles commerciales. C'est une huile comestible obtenue par pressage par expulseur, parfois suivi d'une extraction au solvant. L'huile de lin traitée au solvant est utilisée depuis des siècles comme huile de

séchage dans la peinture et le vernissage. Bien que le lin brun puisse être consommé aussi facilement que le jaune et ce depuis des milliers d'années, ses utilisations les plus connues sont dans les peintures, pour les fibres et pour l'alimentation du bétail. Dans une portion de 100 grammes, les graines de lin contiennent des niveaux élevés (> 19% de la valeur quotidienne, DV) de protéines, de fibres alimentaires, de plusieurs vitamines B et de minéraux alimentaires. Dix grammes de graines de lin contiennent un gramme de fibres hydrosolubles (qui abaisse le cholestérol sanguin) et trois grammes de fibres insolubles (qui aident à prévenir la constipation). Le lin contient des centaines de fois plus de lignanes que les autres aliments végétaux. Les graines de lin sont particulièrement riches en thiamine, magnésium, potassium et phosphore. La graine de lin est une plante vivrière et fibreuse cultivée dans les régions plus froides du monde. Les textiles à base de lin sont connus dans les pays occidentaux sous le nom de lin. Les principales provinces de culture de curcuma de Chine sont la Mongolie intérieure, le Gansu, le Shannxi, le Shanxi, le Ningxia, le Qinghai, le Xinjiang, etc.

## Emballage



Envie d'en savoir plus sur ce produit ou vous avez des questions ?

[Voir la page du produit: Graine de lin doré biologique](#)