

## تغذیه خواص شگفت‌انگیز دانه خردل

دانه‌های گیاه خردل به خاطر دارا بودن خواص فراوان، از حدود پنج هزار سال پیش مورد استفاده انسان قرار گرفته است.



دانه‌های گیاه خردل به خاطر دارا بودن خواص فراوان، از حدود پنج هزار سال پیش مورد استفاده انسان قرار گرفته است. به گزارش ایسنا، دانه‌های خردل حاوی کالری پایین و دارای ارزش تغذیه‌ای بالا هستند و خواص آنتی‌باکتریال و ضد عفونی‌کننده فوق‌العاده‌ای دارند. این دانه‌ها در انواع مختلف شامل خردل سیاه، خردل سفید و خردل هندی قهوه‌ای با پوست و یا به شکل پودر موجود هستند.

کارشناسان تغذیه با انتشار مقاله جدیدی درباره خواص دانه خردل در شبکه خبری تورنتونیوز، خاطرنشان کردند که روغن خردل به دلیل گرمایی که تولید می‌کند برای پوست بسیار مفید است.

دانه خردل سرشار از ریز مغذی موسوم به سلنیوم است که این ماده معدنی خواص ضد التهابی فوق‌العاده‌ای دارد. همچنین دانه خردل منبع غنی از عنصر منیزیم است که به کاهش شدت حملات آسم و علائم خاص آرتریت روماتوئید و پایین آوردن فشار خون کمک می‌کند.

کارشناسان می‌گویند: اگر از سردردهای میگرنی رنج می‌برید، سری به خردل بزنید، چون دانه‌های خردل آرام بخشی موثر برای کاهش تعداد دفعات سردردهای میگرنی هستند.

به گزارش ایسنا، دانه‌های خردل سرشار از کلسیم، منگنز، اسیدهای چرب امگا - 3 ، آهن ، روی، پروتئین و فیبر خوراکی هستند. به علاوه برای افرادی که بد اشتها هستند، دانه‌های خردل واقعا می‌توانند کمک کننده باشند. برای رفع بد اشتهایی توصیه می‌شود که مقداری دانه خردل سیاه را با شیر مخلوط کنید و 15 تا 20 دقیقه قبل از غذا آن را بنوشید.

دانه‌های خردل همچنین برای گوارش و هضم فوق‌العاده سودمند هستند، چون سرعت متابولیسم را در بدن افزایش می‌دهند. این دانه‌ها همچنین برای زنان یائسه که مشکل خواب دارند، مفید است.