

تخم کتان؛ ماده‌ای برای تنظیم قندخون



دانه‌های کوچک تخم کتان برای سلامتی قلب مفید بوده و به تنظیم قند خون کمک می‌کند. اگر از این دانه‌ها استفاده نکرده‌اید شاید زمان آن رسیده که به فکر مصرف آن‌ها نیز باشید.

دانه‌های کوچک تخم کتان برای سلامتی قلب مفید بوده و به تنظیم قند خون کمک می‌کند. اگر از این دانه‌ها استفاده نکرده‌اید شاید زمان آن رسیده که به فکر مصرف آن‌ها نیز باشید.

ارزش تخم کتان

می‌توانید این دانه‌ها را به صورت درسته یا آسیاب شده تهیه کنید. البته حواستان باشد که بعد از آسیاب شدن هر چه زودتر مصرف شوند. بنابراین بهتر است میزان مورد مصرفتان را خودتان آسیاب کنید. عطاری‌ها این دانه‌ها را دارند. طعم تخم کتان تا حدودی مانند طعم فندق است.

تخم کتان فیبر و پروتئین

این دانه‌ها سرشار از فیبر و پروتئین هستند. 15 گرم دانه آسیاب شده (1 قاشق غذاخوری) حاوی دو میلی گرم از این مواد است.

تخم کتان منبع منیزیم و تنظیم کننده قند خون

تخم کتان منبع خوب منیزیم است. این ماده معدنی برای کنترل قند خون ارزش بالایی دارد چون به سلول‌ها کمک می‌کند تا انسولین تولید نمایند. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهند که در صورت وجود کمبود منیزیم در بدن خطر ابتلا به دیابت نوع 2 افزایش می‌یابد. حتی اگر مبتلا به دیابت باشید نیز باید بدانید که دریافت منیزیم بیشتر تأثیر مثبتی روی سلامتی شما دارد.

چگونه مصرف کنیم؟

اگر تخم کتان آسیاب شده (10 تا 30 گرم معادل یک تا دو قاشق غذاخوری) را به مواد غذایی دیگر اضافه کنید کمک زیادی به کنترل قند خونتان خواهد کرد.

همچنین می‌توانید 15 تا 30 گرم یعنی یک تا دو قاشق غذاخوری تخم کتان آسیاب شده را با یک لیوان آب مخلوط کرده و بنوشید.

لیگنان‌های موجود در این دانه‌های ریز زمانی که به صورت آسیاب شده هستند به خوبی جذب بدن می‌شود. در عوض دانه‌های کامل به راحتی از دستگاه گوارش عبور کرده و هضم نمی‌شوند.

یادتان باشد که دانه‌های کتان به دلیل دارا بودن میزان زیادی چربی، خیلی زود اکسید می‌شوند بنابراین باید بلافاصله بعد از آسیاب شدن به مصرف برسند. بنابراین همان‌طور که ذکر شد بهتر است خودتان در منزل آن را آسیاب کنید.

تخم کتان آسیاب نشده به مدت 1 سال در دمای محیط قابل نگهداری است. اگر تخم کتان آسیاب شده خریداری کرده‌اید حتماً آن را در یخچال نگهداری کنید.

برای اکثر افراد گنجاندن این ماده در برنامه روزانه به میزان معقول مشکلی ایجاد نمی‌کند. چون منبع خوب فیبرها، منیزیم و خواص غیرقابل انکار برای سلامتی است.

اگر تحت درمان خاصی هستید و یا در مصرف آن شک دارید می‌توانید نظر پزشک را جویا شوید.

مناسب‌ترین میزان مصرف آن بین یک قاشق چای‌خوری تا یک قاشق غذاخوری است. می‌توانید این دانه‌های آسیاب شده را به سس سرکه، سبزیجات آب‌پز شده یا سالادهای تازه اضافه کرده و میل کنید. از پخت این دانه‌ها با حرارت خودداری کنید چون مواد مغذی خود را از دست می‌دهند.