



چرا باید دانه کتان را به رژیم غذایی خود اضافه کنید؟

از مدت‌ها قبل از تخم بذر کتان به عنوان نیروگاهی تغذیه‌ای یاد می‌شد. این ماده در درجه اول برای ایجاد پارچه مورد استفاده قرار می‌گرفت؛ و گرچه هنوز هم در بعضی از مناطق جهان برای ساخت منسوجات استفاده می‌شود، اما امروزه فواید تغذیه‌ای این ماده نیز مورد توجه قرار دارد.

از مدت‌ها قبل از تخم بذر کتان به عنوان نیروگاهی تغذیه‌ای یاد می‌شد. این ماده در درجه اول برای ایجاد پارچه مورد استفاده قرار می‌گرفت؛ و گرچه هنوز هم در بعضی از مناطق جهان برای ساخت منسوجات استفاده می‌شود، اما امروزه فواید تغذیه‌ای این ماده نیز مورد توجه قرار دارد.

پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: از مدت‌ها قبل از تخم بذر کتان به عنوان نیروگاهی تغذیه‌ای یاد می‌شد. این ماده در درجه اول برای ایجاد پارچه مورد استفاده قرار می‌گرفت؛ و گرچه هنوز هم در بعضی از مناطق جهان برای ساخت منسوجات استفاده می‌شود، اما امروزه فواید تغذیه‌ای این ماده نیز مورد توجه قرار دارد.

به گزارش سرویس خواندنی‌های انتخاب، کتان فایده‌های غذایی بی‌شماری دارد که می‌تواند برای اغلب کودکان مفید باشد. کتان نخستین بار در مصر پرورش یافته و در سراسر جهان نیز کشت شده است، دانه کتان از گیاه کتان حاصل می‌شود و اکنون به دلیل خواص سلامتی خود مورد توجه قرار می‌گیرد.

آیا می‌دانید که بذر کتان دارای مواد مغذی گیاهی است که به آن‌ها لیگن گفته می‌شود؟ اگر نه، پس بهتر است در مورد این مواد مغذی مطالعه کنید، زیرا تحقیقات نشان داده‌اند که آن‌ها می‌توانند به سرکوب رشد سلول‌های سرطانی پستان کمک کنند. در حقیقت، یک قاشق تخم کتان دارای خواص ۱۰ لیوان توت‌فرنگی است. علاوه بر این، دانه کتان دارای مقادیر زیادی اسیدهای چرب امگا ۳ است، که به جلوگیری از سرطان نیز کمک می‌کند.

دانه کتان همچنین حاوی فیبر محلول و نامحلول است که هر دو به تنظیم هضم ما کمک می‌کنند. همچنین می‌تواند به ما در کاهش وزن کمک کند، زیرا آن‌ها به ما کمک می‌کنند تا احساس سیری طولانی‌تری داشته باشیم و پرخوری ما را متوقف می‌کند.

اگر پوستی حساس دارید که به راحتی دچار خارش، قرمزی و التهاب می‌شود؟ در این صورت، یک قاشق چایخوری از تخم بذر کتان ممکن است التهاب پوست شما را بهبود بخشد. فیبر، اسیدهای چرب امگا ۳ و لیگن سه ماده‌ای هستند که ضمن پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی به سلامت قلب ما کمک می‌کنند. آن‌ها همچنین از جذب کلسترول جلوگیری می‌کنند.