



دانه‌هایی که نباید خوردن آنها را فراموش کنید

آگاهی از فواید دانه‌های مغذی شاید باعث شود که بیش از پیش به مصرف آن‌ها روی آورید. انواع مختلف دانه‌ها سرشار از پروتئین، فیبر، آهن، ویتامین‌ها و اسیدهای چرب امگا ۳ هستند.

آگاهی از فواید دانه‌های مغذی شاید باعث شود که بیش از پیش به مصرف آن‌ها روی آورید. انواع مختلف دانه‌ها سرشار از پروتئین، فیبر، آهن، ویتامین‌ها و اسیدهای چرب امگا ۳ هستند.

به گزارش نصر، در این مطلب سعی شده است فواید چند دانه خوراکی را که بهتر است آن‌ها را در رژیم غذایی خود بگنجانید، مطرح کنیم.

دانه چیا

«دانه چیا» یا «تخم چیا» (Chia Seeds) یکی از مفیدترین خوراکی‌های روی زمین است. این دانه‌های گیاهی مواد مغذی فراوانی دارند که برای عملکرد مغز و بدن بسیار مفید و حتی ضروری اند.

امروزه این دانه‌ها به عنوان یک فراغذا (سوپر فود) شناخته می‌شوند. فراغذاها به خوراکی‌هایی گفته می‌شود که سرشار از مواد مغذی هستند.

تنها یک اونس دانه چیا که معادل دو قاشق غذاخوری می‌شود حدود ۱۰ گرم فیبر دارد. برای مصرف دانه‌های چیا می‌توان آن‌ها را با ماست و یا سبزیجات مخلوط و یا به صورت شربت در آب میوه و یا شیر مصرف کرد.

دانه کدو تنبل

دانه کدو تنبل سرشار از منیزیم است؛ منیزیم یک ماده معدنی مهم که سلامت قلب را تقویت کرده، به بدن در تامین انرژی کمک می‌کند و به عضلات قدرت می‌دهد.

دانه‌های کدو تنبل را می‌شود در تمام طول سال به صورت سوپ یا سالاد سبزیجات، همراه با غلات یا در ترکیب با میوه‌های خشک و آجیل مصرف کرد.

دانه انار

دانه‌های انار در واقع همان دانه‌های شیرین و جواهرمانندی هستند که داخل میوه انار قرار دارند. دانه‌های انار مملو از ویتامین C و آنتی اکسیدان‌ها هستند.

یک فنجان کامل دانه انار تنها ۱۳۰ کالری دارد که یک میان وعده سبک محسوب می‌شود. دانه‌های انار را می‌توان به تنهایی و یا به صورت مخلوط با سالاد و غلات کامل مصرف کرد؛ افزودن دانه‌های انار به سالاد و یا بشقاب غلات علاوه بر فوایدی که برای سلامتی دارد، طعم و رنگ بشقاب غذای شما را نیز تغییر می‌دهد.

دانه کینوا یا خاویار گیاهی

کینوا گیاهی است که به خاطر دانه‌های خوراکی‌اش معروف است. البته جزو غلات نیست، اما خواصی مشابه و حتی بیشتر دارد. محصول اصلی این گیاه، دانه آن است که دارای ارزش غذایی بالایی است.

ارزش غذایی بسیار بالای دانه یا بذر آن موجب مقایسه آن توسط سازمان خاویار جهانی (FAO) با شیر خشک گردیده است. دانه‌های این گیاه مقدار سدیم کمتر، ولی میزان کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم، آهن، مس، منگنز و روی بیشتری از گندم، جو و ذرت دارند.

دانه‌های کینوا را می‌توان به صورت برنج پخت و مصرف کرد. همچنین می‌توان از آن به صورت نان بدون گلوتن برای مصرف در کنار غذاهایی مانند مرغ چینی استفاده کرد.

دانه کتان

انسان‌ها از ۹ هزار سال قبل از میلاد تا کنون دانه‌های کتان را به دلیل فواید آن‌ها برای سلامتی مصرف کرده‌اند. اگر ماهی به اندازه کافی مصرف نمی‌کنید می‌توانید با افزودن دانه‌های کتان به رژیم غذایی خود اسیدهای چرب امگا ۳ مورد نیاز بدن خود را تامین کنید؛ امگا ۳ چربی‌های سالمی هستند که برای سلامت قلب مفید هستند.

دانه‌های کتان منبع گیاهی خوبی برای تامین امگا ۳ هستند و در عین حال دوز مناسبی از فیبر بدن را تامین می‌کنند. دانه‌های کتان دارای طعم و رایحه خوبی هستند. افزودن دانه‌های کتان به خوراکی‌ها به پایین آوردن فشار خون بالا نیز کمک می‌کند.

دانه کنف

دانه های کنف، دانه هایی هستند که حاوی مقدار قابل توجهی از پروتئین ۹، اسید آمینه ضروری، اسیدهای چرب سالم، فیبر، ویتامین E، ویتامین B، ویتامین ۶ B، منیزیم، فسفر، پتاسیم، آهن، روی، نیاسین، ریبوفلاوین، تیامین و فولات هستند. دو قاشق غذاخوری دانه کنف تقریباً حاوی ۷ گرم پروتئین است که این میزان پروتئین از پروتئین های دانه های کتان یا چیا بیشتر است. می توان از دانه های کنف در سالاد، بشقاب مخلوط غلات کامل و یا به صورت مخلوط در شیر استفاده کرد.

دانه آفتاب گردان

دانه های آفتابگردان مواد منحصر به فردی هستند و مواد مغذی فراوانی در خود دارند. در حقیقت دانه های آفتابگردان یکی از ۱۰ ماده برتر غنی از ویتامین E، مس، ویتامین های B ای همچون تیامین، فسفر، سلنیم و سایر موارد هستند. دانه آفتابگردان همانند سایر آجیل ها و دانه ها، منبع خوب و سالمی از اسیدهای چرب ضروری است. یکی از اسیدهای چربی که در این دانه ها وجود دارد لینولئیک اسید نام دارد. علاوه بر این، دانه های آفتابگردان منبع خوبی از فیبر، اسیدهای آمینه (به خصوص تریپتوفان)، ویتامین، فیتوسترول ها و مواد دیگر است. دانه آفتابگردان مانند دانه های دیگر و آجیل، یک منبع عالی از پروتئین های حاوی آمینو اسیدهای با کیفیت خوب مانند تریپتوفان هستند که برای رشد ضروری هستند، به ویژه در کودکان. فقط ۱۰۰ گرم بذر حدود ۲۱ گرم پروتئین (۳۷٪ از مقادیر توصیه شده روزانه) را فراهم می کند.

دانه کنجد

دانه کنجد یکی از غنی ترین دانه های روغنی به لحاظ ارزش غذایی و دارویی محسوب می شود؛ دانه های ریز، پهن و بیضی شکل کنجد، طعم مطبوع و خوشایندی به بیشتر غذاهای آسیایی می بخشد و از اجزای اصلی تاهینی (Tahini) و شیرینی خوشمزه خاورمیانه یعنی حلوا (Halva) است. کنجد منبع غذایی بسیار با ارزشی است. علاوه بر این که منبع خیلی خوبی از منگنز و مس است. از نظر کلسیم، منیزیم، آهن، فسفر، ویتامین ۱ B، روی و فیبرهای غذایی نیز منبع ارزشمندی به شمار می رود. تنها یک چهارم لیوان از آن، قابلیت تامین ۷۰/۴ درصد مس، ۳۱/۶ درصد منیزیم و ۲۵/۱ درصد از کلسیم مورد نیاز روزانه را دارد.