



تخمه آفتابگردان؛ منبع غنی آنتی اکسیدان و ویتامین ب کمپلکس

تخمه آفتابگردان منبع غنی اسیدهای چرب ضروری، مواد معدنی، ویتامین‌ها و آنتی اکسیدانهاست.

سلامت نیوز: تخمه آفتابگردان منبع غنی اسیدهای چرب ضروری، مواد معدنی، ویتامین‌ها و آنتی اکسیدانهاست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، این دانه مغذی که بومی آمریکای مرکزی بوده و از آنجا توسط اروپاییان به سراسر جهان معرفی شد از انرژی بالایی برخوردار است به گونه‌ای که هر گرم آن 584 کالری انرژی دارد.

این دانه حاوی اسید چرب اولوئیک بوده که نقش مهمی در کاهش کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب دارد.

همچنین دانه آفتابگردان حاوی اسید آمینه‌های ضروری برای رشد انسان است. این دانه با دارا بودن مواد آنتی اکسیدانی نقش مهمی نیز در خنثی سازی رادیکالهای آزاد دارد.

علاوه بر ویتامین E این دانه یکی از مهمترین منابع تامین ویتامین ب کمپلکس نظیر نیاسین، اسید فولیک، تیامین، پیرودوکسین، اسید پنتوتیک و ریبوفلاوین است.

کلسیم، آهن، منگنز، روی، منیزیم، سلنیوم و مس نیز به وفور در تخمه آفتابگردان یافت می‌شود.