



## روغن کتان از ابتلا به بیماری قلبی پیشگیری می کند

سرپرست واحد آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه ایران گفت: روغن کتان غنی ترین منبع امگا ۳ طبیعی است و متخصصان بر این باورند که مقدار بالای اسیدهای چرب غیر اشباع موجود در روغن بذر کتان به طور قابل توجهی از ابتلا به بیماری قلبی و عروقی پیشگیری می کند.

سرپرست واحد آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه ایران گفت: روغن کتان غنی ترین منبع امگا ۳ طبیعی است و متخصصان بر این باورند که مقدار بالای اسیدهای چرب غیر اشباع موجود در روغن بذر کتان به طور قابل توجهی از ابتلا به بیماری قلبی و عروقی پیشگیری می کند.

مینا کاویانی گفت: بذر کتان منبع غنی فیبر غذایی است که موجب کاهش کلسترول خون می شود و از نظر پزشکی برای پیشگیری بیماری قلبی و عروقی و سرطان مفید تشخیص داده شده است.

وی افزود: این ماده غذایی اخیرا توجه دانشمندان را برای پی بردن به نقش آنها در بهبود سلامت قلب و عروق به خود جلب کرده است.

این کارشناس ارشد تغذیه اظهار کرد: روغن بذر کتان دارای اسید چرب از نوع امگا ۳ و ۶ است و این نامگذاری به ساختار شیمیایی این اسید چرب غیر اشباع از لحاظ جایگاه پیوند دو گانه در ساختمان اسید چرب است.

کاویانی افزود: بذر کتان حاوی مواد مغذی گیاهی مانند سیتو استروژن است بنابراین اسید چرب برای بدن ضروری است و سلول های ما برای عملکرد صحیح خود به آنها نیاز دارند و باید از طریق مواد غذایی وارد بدن شوند، چرا که بدن ما قادر نیست اکثر آنها را بسازد.

وی با بیان اینکه، روغن بذر کتان خطر بیماری قلبی و تصلب شرایین یا سخت شدن دیواره رگ ها جلوگیری می کند، اظهار کرد: مطالعات اپیدمیولوژیک نشان داده است که روغن امگا ۳ موجود در بذر کتان به طور قابل توجهی خطر قلبی و عروقی را کاهش می دهد و کلسترول بد خون و تری گلسیرین را کاهش می دهد.

کارشناس ارشد تغذیه افزود: همچنین امگا ۳ با ممانعت از تجمع پلاکت های خون باعث کاهش فشار خون در افراد مبتلا به پرفشاری خون می شود و سطوح فیبری نوژن یعنی ماده ای که با تغییرات باعث انعقاد خون می شود کاهش می دهد.

وی خاطرنشان کرد: این ماده غذایی برای سرطان، پرفشاری خون، پسوریازیس(التهاب پوست و پوسته ریزی و اگزما)، اختلالات خود ایمنی مثل اختلالات آرتريت روماتیت(التهاب مفاصل) ام اس مفید است.

کاویانی با بیان اینکه، بذر کتان به صورت های بذر کامل، یا نیم پوک شده یا آرد شده موجود است، افزود: روغن بذر کتان به شکل مایع آماده به طبخ غذا یا روغن سافت ژل به صورت کپسول مکمل غذایی وجود دارد.

وی یادآور شد: نکته مهم این است که روغن بذر کتان به حرارت حساس بوده و به همین خاطر این روغن را باید به غذایی مثل سالاد اضافه کرد و هرگز نباید در پخت و پز استفاده کرد و حرارت داد.

سرپرست واحد آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه ایران گفت: برای نگهداری در منزل باید از ظروف شیشه ای تیره رنگ و دور از نور و حرارت استفاده کرد.

کاویانی افزود: در افراد با تنگی مری، تنگی لوله گوارش، دچار انسداد روده باریک، التهاب روده ای حاد منع مصرف دارند و زنان شیرده و باردار با احتیاط و با نظر پزشک باید مصرف کنند. همچنین مصرف بذر کتان به همراه دارو می تواند تاخیر در جذب آن شود.(ایرنا)