



فواید جادویی انواع تخمه ها

تخمه ها منبع غنی چربی هستند که هنگام رسیدن، مقدار زیادی از نشاسته خود را از دست می دهند و به میزان چربی آنها افزوده می شود. از نظر نوع چربی هم دارای اسیدهای چرب اشباع و غیراشباع هستند ...

تخمه ها منبع غنی چربی هستند که هنگام رسیدن، مقدار زیادی از نشاسته خود را از دست می دهند و به میزان چربی آنها افزوده می شود. از نظر نوع چربی هم دارای اسیدهای چرب اشباع و غیراشباع هستند که البته مقدار اسیدهای چرب غیر اشباع (مفید) آنها بیشتر است...

تخمه ها مانند ماهی ها از نظر امگا 3- غنی اند. امگا-3 موجود در تخمه ها به کاهش بی نظمی های ضربان قلب، تری گلیسرید خون، خطرات تشکیل لخته، سرعت سخت شدن شرایین، خطر فشارخون بالا و کاهش سرطان و اختلالات رفتاری در جوانان کمک می کند و برعکس امگا3 های دارویی، خطر مسمومیت ندارند. در ادامه مطلب به خواص برخی از انواع تخمه ها اشاره می کنیم.

تخمه آفتابگردان: انرژی ساز

تخمه آفتابگردان سرشار از فسفر، منگنز، روی، پتاسیم، منیزیم، آهن و حاوی میزان قابل توجهی فولات (اسید فولیک)، ویتامین B5 و ویتامین های دیگر گروه B است که این ویتامین ها باعث می شوند بدن به خوبی بتواند از کربوهیدرات ها (قندها) استفاده کند و پرانرژی باشد. یک مشت تخمه آفتابگردان 55 درصد تیامین یا همان ویتامین B1 مورد نیاز روزانه افراد را تامین می کند. تخمه های آفتابگردان سرشار از اسیدهای چرب اشباع نشده چند باندی، به خصوص اسیدلینولئیک هستند که نوعی اسید چرب امگا 6 محسوب می شود. علاوه بر این، این تخمه حاوی اسیدهای چرب اشباع نشده تک باندی نیز است که این اسیدهای چرب برای سلامت قلب و عروق بسیار مفیدند. یک مشت از این تخمه ها، 90 درصد نیاز روزانه به ویتامین E را تامین می کند. در 100 گرم تخمه آفتابگردان 580 کالری انرژی نهفته است. این تخمه حاوی 24 درصد مواد پروتئینی، 47 درصد روغن، 20 درصد کربوهیدرات و سرشار از فسفر، پتاسیم، آهن، کلسیم، منیزیم و ویتامین B، A و E است.

تخمه هندوانه: دشمن پوکی استخوان

100 گرم تخمه هندوانه، 590 کالری انرژی دارد و در 10 عدد آن، 5 کالری انرژی نهفته است. ترکیب های موجود در این تخمه مانند انواع دیگر است و مصرف متعادل آن می تواند از کم خونی، بی اشتها، سوءجذب و التهاب جلوگیری کند. این تخمه بیشتر به نام تخمه جابانی (ژاپنی) معروف است و کلسیم آن برای زنان یائسه در پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان مفید به نظر می رسد. تخمه جابانی با توجه به گونه های مختلف هندوانه اندازه های ریز و درشت دارد و می توان آن را به صورت بوداده در طعم های نمکی (البته کم نمک)، گلپر و آبلیمو مصرف کرد.

تخمه خربزه: خون ساز

مغز تخمه خربزه بوداده حاوی چربی، پروتئین، آهن، ویتامین E و فیبر است. تخمه خربزه نیز غنی از مواد معدنی و ویتامین هاست، به خونسازی کمک می کند و خاصیت آنتی اکسیدان دارد.

تخمه کدو: سلامت پروستات

با خوردن 100 گرم تخمه کدو نیمی از نیاز روزانه بدن به منگنز، منیزیم و فسفر تامین می شود. تخمه کدو می تواند برای سالمندانی که در معرض پوکی استخوان قرار دارند آجیل مناسبی باشد. به علاوه تخمه کدو در حفظ سلامت پروستات نقش ضدالتهابی ایفا می کند. تخمه کدو تنبل بهترین منبع منیزیم است و به گفته دانشمندان، سطح بالای منیزیم در خون تا 40 درصد احتمال مرگ زودرس را کاهش می دهد. در پاییز که فصل کدوتنبل است می توانید تخمه آن را خشک و این دانه را به برنامه غذایی روزانه تان اضافه کنید. در هر 30 گرم دانه برشته شده کدو تنبل، 150 میلی گرم منیزیم وجود دارد. برخلاف افکار عمومی تخمه کدو دفع کننده کرم است و باعث افزایش و تقویت حافظه می شود. تخمه کدوی کاغذی نیز سرشار از فیتوسترول و

ویتامین E و اسیدهای چرب لینولئیک است و برای ورم پروستات و سوزش مجاری ادرار استفاده می‌شود.

مغز تخمه پوست‌کنده بخوریم یا نه؟

از مصرف مغز تخمه‌ها به صورت پوست‌کنده و آماده حتی‌الامکان خودداری کنید زیرا در این صورت هم از مصرف تخمه لذت کمتری می‌برید، هم کالری خیلی بالایی دریافت می‌کنید. علاوه بر اینها، احتمال اکسیده شدن این مغز تخمه‌ها بیش از خود تخمه‌هاست. درضمن اگر از هر چند تخمه‌ای که می‌خورید یکی تلخ است معنی آن این است که این تخمه‌ها در حال فساد هستند.

مضرات مصرف بی‌رویه تخمه‌ها

در مصرف انواع تخمه‌ها محتاط باشید چراکه زیاده‌روی در مصرف آنها به دلیل چربی و کالری بالا منجر به اضافه‌وزن می‌شود و نمک به کار رفته در آنها برای طعم‌دار شدن باعث افزایش فشارخون و برخی عوارض دیگر در بدن خواهد شد بنابراین بهتر است از آجیل‌هایی استفاده کنید که طعم دیگری به غیر از شور برای آنها در نظر گرفته شده است. اگرچه تخمه‌ها از هر نوع فیبر محلول و نامحلول، غنی هستند ولی عمدتاً میزان فیبر نامحلول بالاتری دارند. مصرف متعادل این خوراکی برای افرادی که به یبوست، بیماری‌های التهابی، سرطان روده بزرگ، افزایش چربی و فشارخون مبتلا هستند، مناسب خواهد بود. فراموش نکنید در اثر حرارت نامطلوب، چربی تخمه نیز دستخوش تغییرات نامطلوب و روغن مفید آن به روغنی مضر تبدیل می‌شود. پروتئین و کربوهیدرات‌های آن نیز به علت قهوه‌ای شدن افت تغذیه‌ای پیدا می‌کند. اگر درجه حرارت خیلی بالا باشد، با تشکیل مواد سمی که بوی تند نامطلوبی دارد شروع به تجزیه شدن و سوختن می‌کنند بنابراین توصیه می‌شود همیشه از آجیل‌های بو نداده استفاده کنید یا در صوت لزوم، بو داده آن را از مراکز معتبر وزارت بهداشت که دارای مجوز بهداشتی و تاریخ مصرف هستند، تهیه کنید.

منبع: زندگی مثبت