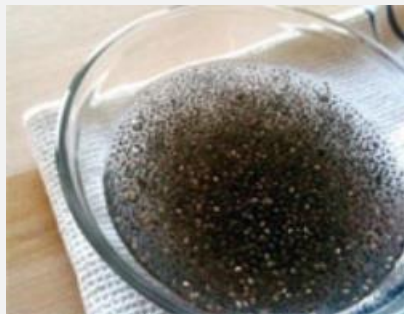


## ۷ دانه‌ی مغذی برتر



تخم شربتی، ارزن، دانه‌ی تِف، شاهدانه، دانه‌ی تاج خروس و غیره. برخی از این دانه‌ها کمتر شناخته شده‌اند و یا مدت‌هاست که به دست فراموشی سپرده شده‌اند؛ اما واقعیت این است که این دانه‌های ریز معدن مواد مغذی هستند.

### همشهری آنلاین:

تخم شربتی، ارزن، دانه‌ی تِف، شاهدانه، دانه‌ی تاج خروس و غیره. برخی از این دانه‌ها کمتر شناخته شده‌اند و یا مدت‌هاست که به دست فراموشی سپرده شده‌اند؛ اما واقعیت این است که این دانه‌های ریز معدن مواد مغذی هستند.

در این مطلب به 7 دانه‌ی مغذی اشاره کرده و گوشه‌ای از خواص آن‌ها را مرور می‌کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

### تخم شربتی: ضدالتهاب طبیعی

تخم شربتی موهبتی از آمریکای جنوبی است. رنگ‌های مختلفی (سفید، قهوه‌ای، بژ و خاکستری) از این دانه‌ها وجود دارد. البته باید بدانید که رنگ‌ها تأثیری در ارزش غذایی و میزان مواد مغذی‌شان ندارد. تخم شربتی منبع خوب امگا 3 ها و امگا 6 هاست که به تعادل عصبی کمک کرده و خواص ضدالتهابی بالایی دارد. البته میزان بالای کلسیم موجود در این دانه‌های ریز را نمی‌توان نادیده گرفت.

تخم شربتی همچنین سرشار از فیبرهاست که برای مقابله با یبوست فوق‌العاده است. می‌توانید آن را به صورت نوشیدنی مصرف کنید و یا اینکه پودر آن را به کمپوت‌ها، ماست و سالاد اضافه کرده و میل کنید.

### دانه‌ی گل تاج خروس: ضدخستگی

دانه‌های این گیاه بسیار ریز هستند اما درعین‌حال منبع ویتامین‌ها، مواد معدنی و اسیدآمینها نیز محسوب می‌شوند. دانه‌ی تاج خروس به ویژه حاوی اسیدآمینهای لیزین است که برای مقابله با خستگی موثر است. اسیدآمینهای لسیتین موجود در آن نیز محافظ مغز شناخته شده است. اگر دنبال منبعی برای پروتئین‌های گیاهی هستید نیز می‌توانید به دانه‌های این گیاه اعتماد کنید. می‌توانید این دانه‌ها را با دانه‌ها و غلات دیگر طبخ و میل کنید. برای این کار یک چهارم از این دانه‌ها را با سه چهارم غلات دیگر مانند برنج و یا حتی عدس سبز آماده کنید.

### دانه تفدانه‌ی تف teff: سرشار از آهن و کلسیم

گیاه و دانه‌ی تف از گیاهان بومی آفریقا و در واقع اتیوپی است. دانه‌ی تف یکی از دانه‌های بدون گلوتن است. بهتر است بدانید که میزان این دانه‌های ریز منبع آهن و کلسیم هستند و اگر گذرتان به جاهایی افتاد که از این دانه‌ها داشتند حتماً تهیه و استفاده کنید. این دانه‌ها به صورت آرد به عنوان جایگزین آرد گندم وارد بازار شده است. می‌توان آرد تف را با آردهای دیگر مانند آرد برنج که فاقد گلوتن است مخلوط کرده و برای تهیه‌ی نان و کلوچه یا تارت و غیره استفاده کرد.

### برنج مجاری یا دانه‌ی fonio: هضم راحت

این دانه‌های کوچک قهوه‌ای رنگ به میزان قابل‌توجهی حجیم می‌شوند و نیز یکی از جایگزین‌های آرد گندم برای افرادی هستند که به دنبال مواد غذایی فاقد گلوتن می‌گردند. از این دانه‌ها می‌شود برای تهیه‌ی «کوسکوس» همان غذای محبوب مراکشی استفاده کرد.

### گندم سیاه: برای گردش خون مناسب

منبع فوق‌العاده‌ی انرژی. گندم سیاه سرشار از منیزیم، سلنیوم و ویتامین‌های گروه B می‌باشد و به همین دلیل برای مقابله با خستگی به خصوص خستگی زمستانی فوق‌العاده است. این دانه‌های کوچک همچنین حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی به نام «روتین» نیز می‌باشند که باعث تقویت جداری رگ‌ها می‌شوند و برای افرادی که از مشکل جریان خون نامناسب رنج می‌برند و

پاهایشان دچار ورم و سنگینی است مناسب است.

این دانه‌ها نیز فاقد گلوتن بوده و طعم خوبی دارند. معمولاً این دانه‌ها را به مدت 5 دقیقه در آب جوشانده و می‌پزند. می‌توانید از آن برای تهیه‌ی سالاد، تبوله یا در کنار گوشت و ماهی با روغن زیتون استفاده کنید.

شاهدانه: منبع امگا 3

در روزگاری که نسبت امگا 6 به امگا 3 بیشتر شده است باید از هر روشی برای حفظ تعادل این دو اسید چرب استفاده کرد. شاهدانه دانه‌های گرد روغنی است که حاوی پروتئین‌های گیاهی و به ویژه اسیدهای چرب امگا 3 می‌باشد. معمولاً شاهدانه را بو داده و به صورت میان‌وعده میل می‌کنند. می‌توانید این دانه‌ها را پودر کرده و داخل ماست یا انواع غذاها و خورش‌ها بریزید.

ارزن مناسب برای پوست و مو

تصور نکنید که ارزن فقط برای پرندگان است. این دانه‌های خیلی قدیمی انواع مختلفی دارند که برای مصرف انسان هم مناسب‌اند.

دانه‌های ارزن (millet) فاقد گلوتن و زودهضم‌تر از گندم هستند و به راحتی احساس سیری ایجاد می‌کنند.

ارزن جزو غلات سرشار از ویتامین A محسوب می‌شود. این دانه‌های ریز برای زیبایی و سلامت پوست و موها بسیار مفید است به خاطر اینکه حاوی میزان قابل‌توجهی سیلیس است. از دانه‌های ارزن می‌توان برای تهیه غذاهای سس‌دار یا در داخل انواع سالادها به همراه روغن زیتون، گوجه‌فرنگی و خیار و نعناع استفاده کرد.

منبع: تیبیان