

دانه‌های ریز اما سرشار از خاصیت



انواع دانه و تخمه‌ها بخشی از یک برنامه غذایی سالم و متعادل را تشکیل می‌دهد. زیرا این دانه‌ها سرشار از چربی‌های گیاهی سالم، فیبر، پروتئین، ویتامین، مواد کانی و آنتی‌اکسیدان‌هاست. از طرفی به طور طبیعی فاقد گلوتن است و به عنوان منبع عالی چربی‌های غیراشباع شناخته می‌شود و از بروز بیماری‌های مزمن‌کننده مانند سرطان، بیماری قلبی و دیابت پیشگیری می‌کند.

سلامت نیوز: انواع دانه و تخمه‌ها بخشی از یک برنامه غذایی سالم و متعادل را تشکیل می‌دهد. زیرا این دانه‌ها سرشار از چربی‌های گیاهی سالم، فیبر، پروتئین، ویتامین، مواد کانی و آنتی‌اکسیدان‌هاست. از طرفی به طور طبیعی فاقد گلوتن است و به عنوان منبع عالی چربی‌های غیراشباع شناخته می‌شود و از بروز بیماری‌های مزمن‌کننده مانند سرطان، بیماری قلبی و دیابت پیشگیری می‌کند.

دانه تخم شربتی

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، این دانه بومی آمریکای مرکزی، منبع پروتئین، آهن، فولات، کلسیم، منیزیم، روی، منگنز و آنتی‌اکسیدان است که از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد بیماری‌زا محافظت می‌کند. این دانه‌ها منبع عالی اسیدهای چرب امگا۳ است که برای افزایش طول عمر و حفظ سلامت لازم است. علاوه بر آن، سرشار از فیبر قابل حل است؛ نوعی فیبری که آب به خود جذب می‌کند و در جریان هضم غذا به ماده‌ای مشابه ژل تبدیل می‌شود. این عمل باعث سیری طولانی مدت می‌شود و میزان قند خون را تثبیت می‌کند. از طرفی کاهش‌دهنده کلسترول است و سیستم گوارش را پاکسازی می‌کند. به همین علت، برای کنترل یبوست، نفخ و سندروم بی‌قراری روده مصرف می‌شود.

دانه کنجد

علاوه بر روغن طبیعی امگا۶، غنی از ماده کانی از جمله آهن و منیزیم است. این دانه غنی از گروه ترکیبی به نام لیگنانز است. این مولکول‌های گیاهی در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد اما دانه کنجد دارای میزان چشمگیری از این ماده است.

لیگنانز به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند که مانع از ضخیم شدن دیواره رگ‌های خون می‌شود. خطر بروز بعضی از انواع سرطان به ویژه سرطان‌هایی که باعث اختلالات هورمونی می‌شود مانند سینه و پروستات را کاهش می‌دهد و عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد. لیگنانز در بهبود دیابت و رفع التهاب تأثیر امیدوارکننده‌ای دارد.

منبع عالی کلسیم است و حتی نسبت به پنیر کلسیم بیشتری دارد و فاقد کلسترول است. فیتوستیرول و فیبر موجود در آن می‌تواند میزان کلسترول خون را کاهش دهد.

دانه کتان

منبع عالی پروتئین، فیبر قابل حل و اسید آلفالینولینیک است که اسید چرب امگا۳ طبیعی است.

با افزودن روزی ۲ قاشق غذاخوری دانه کتان به برنامه غذایی، تمام نیاز بدن به امگا ۳ تامین می‌شود. همانند دانه کنجد، دانه کتان حاوی لیگنانز است که منبع عالی استروژن گیاهی و آنتی‌اکسیدان است و خاصیت ضد سرطانی دارد و از قلب محافظت می‌کند. این دانه کم کربوهیدرات، سرشار از پروتئین و فیبر است و میزان قند خون را ثابت نگه می‌دارد. دانه کتان از بروز یبوست و نفخ پیشگیری می‌کند.

دانه کدو حلوايي

این دانه، منبع عالی پروتئین، ویتامین‌های B، آهن، روی و منیزیم است. در بیش از ۳۰۰ واکنش بیوشیمی در بدن، از منیزیم استفاده می‌شود. دانه کدو حلوايي حاوی اسید چرب امگا۶ و غنی از فیبر و آنتی‌اکسیدان است. نتایج برخی تحقیقات نشان

می دهد که دانه کدو حلوائی، علایم بزرگ شدن پروستات و اختلالات ادراری را بهبود می بخشد. این دانه ضد حساسیت، ضد افسردگی و ضد اضطراب است و برای قلب مفید است.

دانه آفتابگردان

بهتر است این دانه را خام مصرف کنید. این دانه منبع عالی فیبر، اسید فولیک و ویتامین های B و E است. ویتامین E، به عنوان آنتی اکسیدان قابل حل، در پیشگیری از سرطان و بیماری های قلبی عروقی نقش مهمی دارد. از طرفی دارای تاثیر ضد التهابی است.

* توجه کنید، گزارش های متعددی درباره انسداد روده بر اثر مصرف دانه تخم شربتی، دانه کتان و دانه کدو حلوائی به دست آمده است بنابراین همانند همه خوراکی ها، تعادل مصرف را رعایت کنید.