

تخم کتان را در برنامه غذایی خود بگنجانید



طی نتایج حاصله از چندین تحقیق به عمل آمده، تخم کتان با بیماری‌های قلبی، دیابت و حتی سرطان نیز مبارزه می‌کند.

همشهری آنلاین شهره فرجی: این دانه‌های به ظاهر کوچک، سرشار از خاصیت هستند.

طی نتایج حاصله از چندین تحقیق به عمل آمده، تخم کتان با بیماری‌های قلبی، دیابت و حتی سرطان نیز مبارزه می‌کند.

این دانه‌های کوچک حاوی فیبر رژیمی، منگنز، ویتامین B1 و اسید چرب ضروری بنام اسید آلفا - لینولنیک یا امگا 3 می‌باشند.

تخم‌های کتان دارای امگا 3 بوده که در سلامت مغز و و پیشگیری در از دست دادن حافظه و افسردگی نقش بسزایی ایفا می‌کنند.

مصرف این دانه‌ها همچنین در کاهش سطح کلسترول بد و نیز تری‌گلیسیرید موثرند. با مصرف روزانه این دانه‌های پرخاصیت سطح قند خونتان ثابت می‌ماند.

فیبر موجود در این دانه‌ها بدن را از وجود هرگونه سمی پاکسازی می‌کند.

تخم کتان

تخم‌های کتان حاوی "لیگنان" می‌باشند که با بیماری‌های پروستات، تخمدان و سرطان سینه، پوکی‌استخوان و حتی بیماری‌های قلبی عروقی نیز مقابله می‌کنند.

لیگنان‌ها در تخم کتان ترکیبات شیمیایی استروژن مانندی هستند که دارای مقادیری آنتی‌اکسیدان بوده و می‌توانند رادیکال‌های آزاد را در بدن از بین ببرند.

طی نتایج این تحقیقات، مصرف دانه‌های کتان می‌تواند بدن را از ابتلا به سرطان‌های سینه، روده بزرگ و پروستات محافظت کند.

برخی از متخصصان استفاده از تخم کتان را به خانم‌هایی که در دوران پس از یائسگی بسر می‌برند برای پیشگیری از گرگرفتگی توصیه می‌کنند.

<http://timesofindia.indiatimes.com>