



با تخم کتان شکمی تخت داشته باشید!

افزودن دانه‌های تخم کتان به رژیم غذایی روزانه علاوه بر افزایش سلامت سیستم های بدن، سبب کنترل وزن می شود.

افزودن دانه‌های تخم کتان به رژیم غذایی روزانه علاوه بر افزایش سلامت سیستم های بدن، سبب کنترل وزن می شود. به گزارش جام جم سرا، دکتر روازاده متخصص طب سنتی در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان درخصوص دانه کتان گفت: دو نوع کلی تخم کتان موجود است که یکی از آنها تخم کتان طلایی و دیگری تخم کتان قهوه‌ای می باشد. ارزش غذایی هر دو این تخم کتان ها تقریباً یکسان بوده و هر دو حاوی اسیدهای چرب امگا 3 می باشند. تخم کتان میزان بسیار کمی کلسترول و سدیم داشته و در هر 20 گرم آن 54.7 کیلوکالری انرژی موجود است.

این متخصص طب سنتی افزود: بذر کتان منبعی سرشار از مواد مغذی همچون فیبر، منگنز، ویتامین B1، چربی های سالم و آنتی اکسیدان است. مصرف بذر کتان مزایای زیادی برای سلامتی مصرف کنندگان آن دارد. فیبر بالای آن به دلیل قابلیت جذب فراوان آب و غیرقابل هضم بودن، به بهبود کارکرد سیستم گوارش و دفع بسیار کمک می کند؛ از این رو بذر کتان در کاهش مشکلات یبوست و بیماری سندروم روده تحریک پذیر بسیار مفید است. تخم کتان به صورت محلول در آب برای درمان های موضعی و به صورت خوراکی (دم کرده، پودر، روغن) مورد استفاده قرار می گیرد.

بیشترین استفاده تخم کتان در خانم ها و برای کاهش چربی ناحیه شکم و تناسب اندام است از این رو دکتر روازاده بیان کرد: تخم کتان از جمله موادی است که به طور چشم گیری برای کاهش چربی شکم مورد استفاده قرار می گیرد، این دانه با اثرات معجزه گر به شما کمک می کند تا شکمی صاف داشته باشید و کاهش وزن خوبی را تجربه کنید، اثراتی مانند کاهش نفخ، پاکسازی معده، آب کردن چربی ها، برطرف کردن تورم سلولی و ورم بدن. برای اینکه از حداکثر فواید بذر کتان بهره مند شوید باید قبل از مصرف دانه آن را آسیاب کنید چرا که بذر کامل ممکن است بدون اینکه هضم شود از طریق دستگاه گوارش دفع شود.

روازاده عنوان کرد: لیگنان موجود در کتان، برای کاهش کلسترول کل و کلسترول با دانسیته پایین (به اصطلاح کلسترول مضر) خون و حفاظت از سلول ها در برابر اثر اکسایشی رادیکال های آزاد حاصل از سوخت و ساز چربی ها بسیار مفید است. بذر کتان به کاهش گلوکز خون و در نتیجه بهبود وضعیت بیماران دیابتی کمک می کند. بذر کتان همچنین اثرات ضدالتهابی دارد و سطح اسید چرب امگا3 در سرم خون را افزایش می دهد. این بذر می تواند به عنوان یک مکمل غذایی و به اشکال کپسول روغنی، آرد یا دانه کامل مورد مصرف روزانه قرار گیرد.

وی خاطر نشان کرد: تاکنون مواردی از اثرات جانبی یا خطرات ناشی از مصرف بذر کتان در کودکان و مادران باردار گزارش نشده؛ با این حال میزان مصرف مناسب آن 5 تا 10 گرم در روز است. چنانچه مصرف روزانه بذر کتان بسیار زیادتر از حد (حدود 10 قاشق) و خصوصاً به صورت خام باشد، به دلیل داشتن ترکیبات سمی سیانوژنیک، علائم مسمومیت در فرد مصرف کننده بروز می کند و همچنین مصرف مقادیر زیاد این دانه می تواند تعادل هورمونی بدن را برهم زند.