

با خواص و ارزش غذایی تخم کتان آشنا شوید

تخم کتان؛ یک خوراکی جادویی برای سلامت بدن



تخم کتان چیست و چه مزایایی دارد؟

بذر کتان که گهگاه به آن تخم بزرک هم می‌گویند، منبعی سرشار از مواد مغذی همچون فیبر، منگنز، ویتامین B1، اسید چرب آلفا لینولنیک، و امگا ۳ است. این بذر، از درخت کتان گرفته می‌شود، درختی قدیمی که در مصر باستان و چین بار می‌آید. بذر کتان منبعی برای چربی سالم، آنتی‌اکسیدان، و فیبر است. تحقیقات اخیر یافته‌اند که این تخم می‌تواند در کاهش خطر ابتلا به دیابت، سرطان و بیماری‌های قلبی نیز موثر باشد.

پادشاه شارلمانی در قرن هشتم، شدیداً به مزایای سلامتی بذر کتان ایمان داشت، بدین جهت تمایل داشت افراد وفادار به وی از این بذر مصرف کنند. و به جهت اینکه از این موضوع اطمینان پیدا کند، قانونی در این مورد تصویب کرده بود! نام لاتین و علمی درخت کتان، *Linum usitatissimum*، به معنی «مفیدترین» است.

این مقاله، بخشی از سلسله مقالاتی است که در مورد فواید خوراکی‌های محبوب درباره‌ی سلامتی می‌گویند. و شامل مشخصات تغذیه‌ای بذر کتان، خواص درمانی مرتبط با خوردنش، و البته عوارض جانبی این تخم می‌باشد.

برای اینکه از حداکثر فواید بذر کتان بهره مند شوید، باید آنرا بصورت آسیاب شده بخرید، و یا حداقل قبل از مصرف، آسیابشان کنید. چرا که بذر کامل، ممکن است بدون اینکه هضم شود، از طریق دستگاه گوارش دفع شود.

مشخصات تغذیه‌ای تخم کتان

دو نوع اصلی بذر کتان وجود دارد، بذر کتان طلایی و بذر کتان قهوه‌ای. مشخصات تغذیه‌ایشان خیلی شبیه هم است، و هر دوشان هم به اندازه‌ی هم حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ هستند.

انجمن تغذیه‌ی آمریکا بر اهمیت این ماده‌ی غذایی مورد غفلت واقع شده تاکید دارد. این انجمن بیان کرده که بذر کتان نه تنها منبعی عالی برای ۲ اسید چرب مورد نیاز سلامت بدن است (یعنی اسید لینولئیک و اسید آلفا لینولئیک)، بلکه منبعی سرشار از فیبر و مواد مغذی و ویتامین‌ها نیز به شمار می‌رود. بذر کتان کلسترول و سدیم بسیار کمی هم دارد.

ارزش غذایی تخم کتان در هر ۲۰ گرم (یا ۲ قاشق غذاخوری):

انرژی - ۵۴/۷ کیلوکالری (مقدار روزانه = ۳٪)	کربوهیدرات - ۳/۰ گرم) (مقدار روزانه = ۱٪)
قند - ۰/۲ گرم	فیبر غذایی - ۲/۸ گرم (مقدار روزانه = ۱۱٪)

چربی اشباع- ۰/۴ گرم (مقدار روزانه = ۲٪)	چربی - ۴/۳ گرم (مقدار روزانه = ۷٪)
چربی غیر اشباع- ۲/۹ گرم	چربی اشباع نشده - ۰/۸ گرم
تیامین (ویتامین - B1 ۰/۲ میلیگرم (مقدار روزانه = ۱۱٪)	پروتئین - ۱/۹ گرم (مقدار روزانه = ۴٪)
نیاسین (ویتامین - B3 ۰/۳ میلیگرم (مقدار روزانه = ۲٪)	ریبوفلاوین ۰/۱۰ میلیگرم
ویتامین B6 - 0.0 میلیگرم	اسید پانتوتنیک - (B5) ۰/۱ میلیگرم (مقدار روزانه = ۱٪)
ویتامین C - 0.1 میلیگرم (مقدار روزانه = ۰٪)	فولات - ۸/۹ میکروگرم (مقدار روزانه = ۲٪)
آهن - ۰/۶ میلیگرم (مقدار روزانه = ۳٪)	کلسیم - ۲۶/۱ میلیگرم (مقدار روزانه = ۳٪)
فسفر - ۶۵/۸ میلیگرم (مقدار روزانه = ۷٪)	منیزیم - ۴۰/۲ میلیگرم (مقدار روزانه = ۱۰٪)
زینک - ۰/۴ میلیگرم (مقدار روزانه = ۳٪)	پتاسیم - ۸۳/۳ میلیگرم (مقدار روزانه = ۲٪)

تخم کتان سرشار از این هاست:

لیگنان

لیگنان، یکی از کلاس‌های عمده‌ی فیتواستروژن هاست. ترکیباتی شیمیایی مشابه استروژن و دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است، که می‌تواند با رادیکال‌های آزاد بدن مقابله کند. بذر کتان یکی از بهترین منابع لیگنان است (۰/۳ تا گرم در هر ۱۰۰ گرم). در تحقیقی در ژورنال **Critical Reviews**، به این نتیجه رسیده‌اند که برنامه‌های غذایی حاوی لیگنان، می‌توانند برای سلامتی بسیار پر فایده باشند، مخصوصاً اگر یک عمر به این برنامه غذایی چسبیده باشید.

فیبر

بذر کتان سرشار از فیبر محلول (قابل حل در آب) و فیبر غیر محلول (غیر قابل حل در آب) است. به گفته‌ی مایو کلینیک، فیبر محلول، در آب حل شده و ماده‌ی ژل مانندی می‌سازد که به کاهش کلسترول و قند خون کمک خواهد کرد. در حالیکه فیبر غیر محلول، در سیستم گوارش شما حمل شده و باعث خواهد شد تا چیزها در دستگاه گوارش شما به سرعت حرکت کنند. بدین ترتیب گوارشتان روان خواهد بود.

اسیدهای چرب امگا-۳

این چربی، جزو چربی‌های خوب بوده و بسیار هم برای قلب مفید است. این اسیدهای ضروری برای بدن، قابل تولید برای بدن نیست و تنها از طریق مواد غذایی برای بدن تامین خواهد شد.

خواص تخم کتان

خواص درمانی و پر فایده‌ی مصرف بذر کتان، هنوز بطور کامل شناخته نشده است، حتی بسیاری از فوایدی که در حال حاضر درباره‌ی بذر کتان ادعا می‌شود، فاقد اعتبار علمی است. با اینحال تحقیقات جدید، نشان می‌دهند که بذر کتان می‌تواند آن خوراکی اعجاب انگیزی که خیلی‌ها ادعا می‌کنند باشد.



خواص تخم کتان برای سلامتی از این قرار است:

حفاظت در برابر سرطان:

مصرف بذر کتان، ممکن است از شما در برابر سرطان سینه، پروستات و روده محافظت کند. تصور می‌شود که بذر کتان، بخاطر اینکه حاوی امگا-۳ است، مانع چسبیدن سلول‌های بدخیم به دیگر سلول‌ها شده، و بدین ترتیب از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند.

بعلاوه، لیگنان نیز خاصیت ضد رگ زایی داشته و از رشد تومورها بواسطه‌ی تشکیل عروق خونی، جلوگیری می‌کند. یک تحقیق آمریکایی که در سی و چهارمین نشست سالانه‌ی انجمن سرطانشناسی بالینی آمریکا طرح گردید، روشن کرد که مصرف بذر کتان می‌تواند از رشد تومور سرطان پروستات جلوگیری نماید.

دکتر وندی دیمارک وانفرید، سرپرست این تحقیق می‌گوید که تیم ما، از اینکه بذر کتان تاثیری محافظتی بر سرطان پروستات گذاشت، شگفت زده شد.

کاهش کلسترول

محققان مرکز تحقیقات سلامت و تغذیه‌ی دانشگاه ایالتی آیووا، دریافتند که سطح کلسترول در میان مردمانی که در برنامه‌ی غذایی‌شان بذر کتان وجود دارد، پایین‌تر است. سوزان هندریچ، سرپرست این تحقیق، می‌گوید: مردمانی که نمی‌توانند چیزی

شبيه به Lipitor مصرف کنند، بذر کتان می‌تواند قسمتی از فواید کاهش کلسترول چنین داروهایی را برایتان تامین کند.

پیشگیری از گر گرفتگی

تحقیقی که در مجله‌ی انجمن انکولوژی به چاپ رسیده است، نشان می‌دهد که مصرف یک برنامه‌ی غذایی حاوی بذر کتان، می‌تواند احتمال ابتلا به گر گرفتگی در دوران یائسگی زنان را کاهش دهد.

دکتر پرودی نتیجه‌گیری می‌کند که: نه تنها بنظر می‌رسد که بذر کتان در کاهش احتمال ابتلا به گر گرفتگی مفید است، بلکه فوایدی برای روان مصرف کننده هم دارد.

بهبود سطح قند خون

بر اساس تحقیقات منتشر شده در مجله‌ی Nutrition Research ، شواهد بسیاری نشان داده است که مصرف بذر کتان بصورت روزانه، قند خون را در مردان و زنان چاقی که پیش دیابت دارند، تحت کنترل در خواهد آورد.

حفاظت در برابر اشعه‌ها

محققان دانشکده‌ی پزشکی پرل من دانشگاه پنسیلوانیا، نشان داده‌اند که حفظ یک برنامه‌ی غذایی شامل بذر کتان، می‌تواند از پوست شما نیز در برابر اشعه‌ها محافظت کند.

این محققان به این نتیجه رسیده‌اند که بذر کتان از آنجایی که آنتی اکسیدانی قوی است، و خواص ضد التهابی شناخته شده‌ای هم دارد می‌تواند بخوبی در برابر اشعه‌ها از بدن شما محافظت نماید.

عوارض جانبی و احتیاطها

با وجود اینکه تحقیقات در مورد مصرف بذر کتان در دوران بارداری، کمیاب است، خانم‌های باردار همیشه باید جانب احتیاط را رعایت کنند، و از آنجایی که بذر کتان خواص شبه استروژنی دارد، از مصرف آن دوری کنند.

علاوه بر این به اعتقاد مرکز پزشکی دانشگاه مرینند افرادی که به انسداد روده مبتلا هستند هم باید از بذر کتان دوری کنند، چرا که سرشار از فیبر است.

عوارض جانبی مصرف بذر کتان:

- نفخ
- درد معده
- حالت تهوع
- یبوست
- اسهال

PERFECT INFORMATION