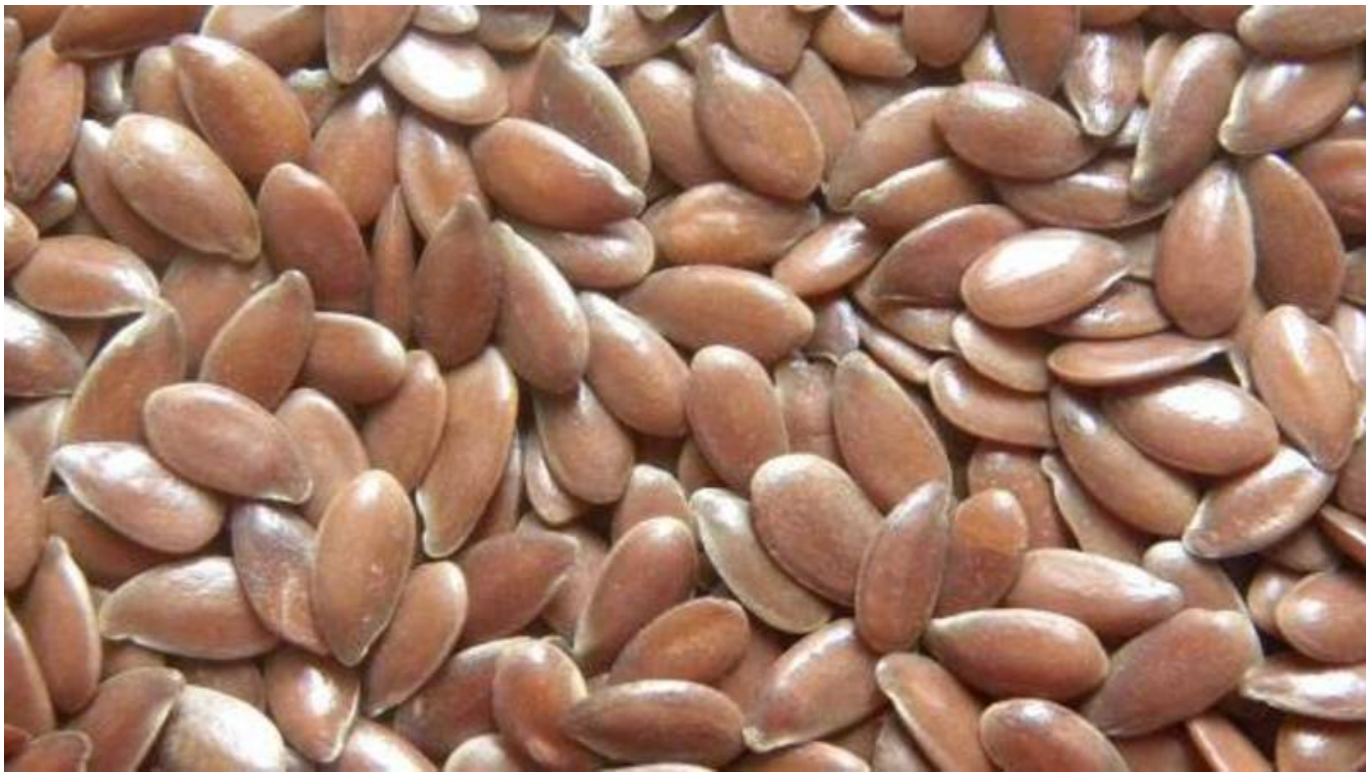
الخليج

الصحة ,

17 مارس 2023 20:39 مساء

بذور الكتان.. فوائد متعددة



إعداد: مها عادل

بذور الكتان ذات لون بني ناعم ولامع وصالحة للأكل؛ إذ تستخدم كأحد الأغذية الصحية، وتعد من مصدراً مهماً لأحماض «أوميغا 3» والألياف الغذائية.

تم استخدام بذور الكتان منذ القدم في زمن الإغريق والرومان، بسبب احتوائها على العديد من العناصر الغذائية الضرورية للصحة أهمها البروتين والحديد والكالسيوم والمنجنيز، والثيامين والمغنيسيوم والفوسفور والنحاس.

ويمكن تناول بذور الكتان بصورها المختلفة، محمصة أو نيئة أو مطحونة أو إضافتها إلى المخبوزات والسلطة والعصائر، ومن الممكن أن يستخرج منها زيت بذور الكتان المفيد جداً للبشرة والشعر.

وتشير الأبحاث العلمية إلى أن تناول بذور الكتان يساعد على خفض ضغط الدم، وبإضافتها إلى الخبز يومياً مدة 6 أشهر قد تخفض ضغط الدم لدى الأشخاص الذين يعانون ضيقاً في الأوعية الدموية، وارتفاعاً في ضغط الدم. ولكن

يجدر التنبيه إلى أن بذور الكتان قد تُسبب انخفاضاً حاداً في ضغط الدم لدى الأشخاص الذين يتناولون الأدوية الخافضة للضغط.

كما أظهرت نتائج دراسة حديثة أن بذور الكتان من الممكن أن تساعد على تقليل آلام البطن والانتفاخ، كما وُجِد أن استخدام زيت بذور الكتان يثبّط نشاط الخلايا السرطانية في القولون دون أي آثار جانبية، حيث تعد مصدراً مهماً للألياف الغذائية، كما أن إضافة بذور الكتان إلى الطعام تزيد حركة الأمعاء عند البالغين. وتتوفر الألياف الموجودة في بذور الكتان في القشرة، ويُنصح باستخدام البذور المطحونة لسهولة امتصاص الألياف.

وتعد بذور الكتان مصدراً مهماً لحمض «ألفا اللينولينيك» الذي يعد الشكل النباتي من «أوميغا 3»، وهو يساعد على تقليل مستوى الكولسترول الضار، والدهون الثلاثية، وبشكل عام يمكن استخدام بذور الكتان المطحونة بدلاً من زيت بذور الكتان في هذه الحالة.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©