



کتان، سلامت، تغذیه

اثرات دانه کتان بر سلامتی

می تواند آب را جذب کند و محتویات روده را از نظر حجم افزایش دهد. این موضوع در افراد جوان سالم و یا افراد مسنی که دارای مشکلات مزمن یبوست به دلیل فعالیت کم بدنی هستند و یا در رژیم غذایی خود فیبر به اندازه کافی مصرف نمی کنند به اثبات رسیده است. در یک بررسی که بر روی ۱۰ فرد جوان بالغ انجام شد مشخص گردید که حرکت روده آنها با مصرف روزانه ۲ عدد بیسکویت که حاوی ۵۰ گرم دانه کتان بود به میزان ۳۰٪ افزایش یافت. در بررسی دیگری که بر روی ۷ نفر که متوسط سن آنها ۷۸ سال بود و دارای مشکل حرکت متناوب روده بودند، مصرف ۵۰ گرم دانه کتان در بیسکویت ها به مدت ۴ هفته مشکل را مرتفع نمود.

دانه کتان و سرطان

سرطان یک فرایند چند مرحله ای است که به وسیله عوامل محیطی و رژیم غذایی تحت تاثیر قرار می گیرد. بررسی ها بر روی حیوانات و ارزیابی اپیدمیولوژیک بر روی انسانهایی که در رژیم غذایی خود چربی های زیادی داشته اند موید این نکته بود که این نوع رژیم بر روی توسعه تومور و رشد آن تاثیر دارد. در مدل های حیوانی جذب مقادیر بالای اسید چرب امگا ۶ به خصوص اسید لینولئیک با ظهور تومورها مرتبط است به نحوی که

دانه کتان از هزاران سال پیش در رژیم غذایی بشر مورد استفاده قرار می گرفته است. بابلی ها دانه کتان را از ۳۰۰۰ سال پیش از میلاد مسیح کشت می کردند. در حال حاضر مدافعین مصرف این دانه روغنی بر مزایای آن با تکیه بر روی میزان فیبر، لیگنین و اسید آلفا لینولئیک متمرکز گردیده اند. بررسی ها نشان می دهد که مصرف دانه کتان باعث بهبود لنت مزاج و ثبات و پایداری در میزان قند خون می گردد. دانه کتان می تواند بدن انسان را در برابر سرطانها بالاخص سرطانهایی که با حساسیت به هورمونها مرتبط است مانند سرطان سینه، سرطان پروستات و سرطان رحم محافظت نماید.

دانه کتان میزان کلسترول خون را کاهش داده و ریسک بیماریهای عروق قلب مانند بیماریهای کرونری قلب و سکنه را کاهش داده و باعث نوعی ایجاد تعادل در سیستم ایمنی بدن می گردد. به دلیل طیف وسیع اثرات دانه کتان بر سلامتی از این دانه می توان در مدیریت کلینیکی بیماری های عروق قلب، غدد درون ریز و سیستمهای ایمنی استفاده کرد.

نقش ملین دانه کتان

دانه کتان مانند غلات و حبوبات دارای پتانسیل افزایش لنت مزاج می باشد زیرا دارای فیبر رژیمی است که

مصرف مقادیر قابل توجه اسید چرب امگا ۳ باعث کاهش
تومورها می‌گردد.

دانه کتان دارای لیگنین و اسید آلفا لینولنیک است که به
پیشگیری یا کاهش ریسک انواع مرسوم سرطان کمک
می‌کند.

اسید آلفا لینولنیک اسید چرب ضروری امگا ۳ است که
در رژیم غذایی انسانها دیده می‌شود. لیگنین‌ها،
فیتواستروژنهایی هستند که در متابولیسم استروژن در
حیوانات و انسانها دخالت دارد.

لیگنین به طور قابل توجهی در دانه کتان (خصوصاً فیبر
مشتق شده از آن) و غلاتی مانند جو، ارزن، یولاف و
بعضی از سبزیجات مانند هویج، گل کلم و اسفناج یافت
می‌شود.

