

## تمامی سودمندی‌های سلامت محور کتان

All the benefits flax on health

کامبیز فروزان

Kforoosan@ordc.ir

قائم مقام اجرایی مدیر عامل در حوزه تولید کارشناس ارشد زراعت، شرکت توسعه کشت دانه‌های روغنی

### رژیم غذایی بهتر با کتان:

کتان کانادایی یک غذای با کیفیت بالا محسوب می‌شود و حاوی اسیدچرب امگا آلفالینولنیک اسید (ALA) فیبر و لیگنین می‌باشد. کتان همچنین حاوی مقادیر قابل توجهی آنتی‌اکسیدان است و به عنوان یک منبع خوب از پروتئین محسوب می‌شود. کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند که ما این مواد تغذیه‌ای را برای سلامت بهتر و کاهش بیماری‌ها مصرف می‌کنیم.

حالت کتان	وزن (گرم)	اندازه معمول	انرژی (کیلو کالری)	چربی کل (گرم)	ALA (گرم)	پروتئین (گرم)	کل CHO (گرم)	کل فیبر رژیمی (گرم)
آنالیز مستقیم	۱۰۰	-	۴۵۰	۴۱	۲۳	۲۰	۲۹	۲۸
دانه کامل	۱۸۰	یک فنجان	۸۱۰	۷۴	۴۱	۳۶	۵۲	۵۰
	۱۱	یک قاشق چایخوری	۵۰	۴.۵	۲.۵	۲.۲	۳	۳
	۴	یک قاشق چایخوری	۱۸	۱.۶	۰.۹	۰.۸	۱.۲	۱.۱
دانه آسیاب شده	۱۳۰	یک فنجان	۵۸۵	۵۳	۳۰	۲۶	۳۸	۳۶
	۸	یک قاشق چایخوری	۳۶	۳.۳	۱.۸	۱.۶	۲.۳	۲.۲
	۲.۷	یک قاشق چایخوری	۱۲	۱.۱	۰.۶	۰.۵	۰.۸	۰.۸
روغن کتان	۱۰۰	-	۸۸۴	۱۰۰	۵۷	۰	۰	۰
	۱۴	یک قاشق چایخوری	۱۲۴	۱۴	۸	۰	۰	۰
	۵	یک قاشق چایخوری	۴۴	۵	۲.۸	۰	۰	۰

### کتان منبع غنی از چربی‌های سالم:

حدود ۴۱ درصد از دانه کتان را روغن تشکیل می‌دهد که مقدار بسیار اندکی از آن اشباع شده است. چربی‌های اشباع‌شده میزان کلسترول خون را افزایش می‌دهد. بیش از ۷۰ درصد از چربی موجود در کتان از نوع سودمند و سلامت محور چربی‌های غیراشباع چند بانده (PUFA) می‌باشد. خصوصیت ویژه کتان نسبت بالای آلفالینولنیک‌اسید (ALA) نوعی اسیدچرب امگا ۳ به لینولنیک (اسیدهای چرب امگا ۶) در اسیدهای چرب غیراشباع چند بانده می‌باشد. باید توجه داشت که این دو اسیدچرب چند بانده غیراشباع به‌عنوان اسیدهای چرب ضروری شناخته می‌شوند چون بدن نمی‌تواند آن‌ها را از مواد دیگر تولید نماید. اسیدهای چرب ضروری برای زندگی لازم می‌باشند و در فعالیت‌های فیزیولوژیک مهم بدن مانند تقسیم سلولی، ساخت پلاکت‌ها، ساخت بافت‌های وریدی و فرآیندهای ایمنی بدن نقش دارند.

از آنجایی که سایر دانه گیاهانی مانند ذرت، آفتابگردان و بادام‌زمینی حاوی اسیدچرب امگا ۶ PUFA هستند کتان هم از دانه‌هایی است که دارای مقادیر قابل ملاحظه‌ای اسیدچرب ضروری امگا ۳ می‌باشد. مقادیر بالای ALA (از ۵۳ تا ۵۷ درصد از چربی کل) یکی دیگر از دلایلی است که کتان دارای مزایای ویژه‌ای برای سلامتی می‌باشد.

### کتان به عنوان منبع عالی فیبرهای رژیمی:

آنچه باعث می‌گردد کتان به نسبت سایر دانه‌ها در مقام بالاتری قرار بگیرد وجود مخلوط فیبر آن است علاوه بر مقادیر قابل توجه یک نوع فیبر، دانه کتان حاوی مقادیر قابل توجهی از هر دو نوع فیبر قابل حل و یا غیرقابل حل می‌باشد. کتان می‌تواند کل فیبر مورد نیاز کلیه دانه‌ها را به غذاها اضافه نماید فیبر موجود در یک قاشق غذاخوری از کتان

آسیاب‌شده معادل کل فیبر رژیمی است یک نان کامل گندم و یا ۱/۴ فنجان از سیوس و جو دوسر می‌تواند تأمین نماید.

### فیبرهای قابل حل:

بسیاری از فیبرهای قابل حل موسیلاژها هستند که ماده ای ضخیم و چسبناک است آب را در طی دوران هضم جذب می‌نماید. موسیلاژها به شکل ژل درآمده و می‌تواند گلوکز و چربی را به دام بیاندازد. بنابراین کتان می‌تواند قند خون را تعدیل نماید و در کاهش کلسترول مؤثر باشد.

### فیبرهای غیر قابل حل:

مطالعات نشان می‌دهد که فیبرهای غیرقابل حل برای تنظیم حرکت روده‌ها و پیشگیری از یبوست مفید هستند از آنجایی که فیبر غیرقابل حل کتان ظرفیت حمل آب را دارد لذا به نرم شدن مدفوع و حرکت سریع آن در روده بزرگ کمک می‌کند

### کتان منبع غنی از لیگنان‌ها:

دانه کتان یکی از غنی‌ترین منابع گیاهی لیگنان‌ها محسوب می‌شود و این غنی بودن ۸۰۰ بار بیشتر از سایر مواد غذایی می‌باشد. لیگنان‌ها یک نوع فیتواستروژن می‌باشد که ترکیبی هورمون گونه می‌باشند که برای کمک به حفاظت در برابر انواع رایج سرطان مانند سرطان سینه، پروستات و روده بزرگ با جلوگیری از تشکیل تومورها می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. زمانی که باکتری‌ها بر روی لیگنان‌های گیاهی فعالیت می‌کنند این ترکیبات به مواد شبه هورمون تبدیل می‌شوند. لیگنان‌های دانه کتان دارای خصوصیات بالای آنتی‌اکسیدانی است که می‌تواند بدن را در برابر عوارض استرس‌های اکسیداتیو حفظ نماید.

### کتان منبع غنی از پروتئین:

پروتئینی که در دانه کتان وجود دارد بسیار شبیه به پروتئین سویا است که یکی از مهم‌ترین پروتئین‌های مغذی محسوب می‌شود. دانه کتان

رابطه بین رژیم غذایی و سرطان به خوبی مشخص است. کتان دارای فیبر رژیمی و چربی امگا ۳ به صورت ALA می‌باشد که می‌تواند ریسک سرطان را کاهش دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که ALA موجود از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌نماید. تحقیقات دیگر نشان می‌دهد که میزان سرطان سینه زنان از طریق کاهش رشد تومور با اضافه نمودن کتان در رژیم غذایی آنان کاهش داشته است.

#### **کنترل بی‌نظمی‌های ایمنی بدن:**

لیگنان‌ها و ALA در کتان به پیشگیری از التهاب‌های ناشی از سیستم‌های ایمنی بدن کمک می‌کند. کتان می‌تواند در درمان اختلالات ایمنی مانند: روماتوئید، آرتрит‌ها و... مؤثر باشد.

#### **دیابت:**

بررسی‌ها نشان می‌دهد که کتان باعث کاهش قند خون در افراد بالغ جوان و سالم می‌شود اثرات مثبت مصرف کتان در دیابت‌های نوع دو شناسایی شده است.

حاوی تعداد بی‌شماری از اسیدهای آمینه ضروری است که بدن نمی‌تواند آن را تولید کند و لذا باید از طریق رژیم غذایی تأمین شود. پروتئین دانه کتان در رژیم گیاهخواران برای تأمین پروتئین مورد نیازشان نقش مهم ایفا می‌نماید.

#### **نقش کتان در سلامت:**

تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که خوردن کتان دارای مزایای سلامتی به شرح زیر می‌باشد:

#### **ریسک پایین‌تر برای بیماری‌های قلبی:**

متخصصین تغذیه توصیه می‌نمایند که خوردن چربی‌های اشباع و چربی‌های ترنس را باید کاهش داد و اسیدهای چرب غیراشباع چند باند از طریق مصرف دانه کتان جایگزین آن نمود. بررسی‌ها نشان می‌دهد که رژیم غذایی که دارای مقادیر بالای ALA باشد ریسک بیماری‌های قلبی را با کاهش کلسترول از طریق پیشگیری از رسوب در قلب کاهش می‌دهد.

#### **کاهش میزان انواع سرطان:**