

# فوائد الكتان في حرق الدهون

الكتان هو نوع من النبات الغني بالأوميغا ٣ وهي الأحماض الدهنيّة الضرورية النافعة لصحة القلب والأوعية الدموية وصحة الدماغ وحيوية الذاكرة.

والجسم لا يستطيع إنتاج هذا النوع من الأحماض الدهنية حيث يجب الحصول عليه من الغذاء، وأفضل مصدر له هو بذر الكتان.

فالأحماض الدهنية الموجودة في الكتان تساعد على تخفيض الكوليسترول السيء عن طريق رفع مستويات الكوليسترول الجيد، وعلى إبعاد شبح الإصابة بالاكئاب.

وتساعد بذور الكتان في الحصول على بطن مسطح، وتعتبر ككباح للشهية، لزيادة معدل الأيض ولحرق الدهون.

كما ان اضافة ملعقتين طعام من بذر الكتان الى أي وجبة رئيسية أو سناك فذلك من شأنه أن يضيف 4 غ من الألياف التي تسد الجوع و 3 غ من البروتين الذي يبعث احساس بالشبع.

يفضل ان يطحن كون ذلك اسهل للهضم ولامتصاص المكونات الغذائية.

ومن الفوائد الأخرى لتناول بذر الكتان، أنه يساعد في مشاكل الامساك ولكن يفضل ان تزيد الكمية تدريجيا.

يوضع مع الطعام، و ذلك لا يؤثر على المعدة.

يمكن الحصول عليه من السوبرماركات أو من محلات التي تبيع المنتجات الصحية. ويحفظ في علبة يحكم غلقها او في الثلاجة.

لا يسبب العقم و لكن يفضل للنساء الحوامل والمرضعات، عدم تناوله كونه ممكن يؤثر على الهرمونات.