

## کاهش وزن با تخم کتان



### کاهش وزن با تخم کتان

، اسید چرب آلفا B1 بذر کتان منبعی سرشار از مواد مغذی همچون فیبر ، منگنز ، ویتامین لینولنیک و امگا3 است ، این بذر از درخت کتان گرفته می‌شود ، بذر کتان منبعی غنی از چربی های سالم ، آنتی اکسیدان و فیبر است.

تخم کتان به صورت محلول در آب برای درمان های موضعی و به صورت خوراکی ( دم کرده ، پودر ، روغن ) مورد استفاده قرار می گیرد ، بیشترین استفاده تخم کتان در خانم ها و برای کاهش بهره مند شوید باید بذر کتان چربی ناحیه شکم و تناسب اندام است ، برای اینکه از حداکثر فواید قبل از مصرف دانه آن را آسیاب کنید چرا که بذر کامل ممکن است بدون اینکه هضم شود از طریق دستگاه گوارش دفع شود.

دو نوع اصلی بذر کتان وجود دارد ، بذر کتان طلایی و بذر کتان قهوه‌ای که : **انواع بذر کتان** مشخصات تغذیه‌ای شان خیلی شبیه هم است و هر دو به اندازه‌ی هم حاوی اسیدهای چرب امگا3 هستند.

تخم کتان از جمله موادی است که به طور چشم گیری برای : **تخم کتان و کاهش چربی شکم** کاهش چربی شکم مورد استفاده قرار می گیرد ، این دانه با اثرات معجزه گر به شما کمک می کند تا شکمی صاف داشته باشید و کاهش وزن خوبی را تجربه کنید ، اثراتی مانند کاهش نفخ ، پاکسازی معده ، آب کردن چربی ها ، برطرف کردن تورم سلولی و ورم بدن.

از آنجا که تخم کتان یک دانه روغنی است می تواند موجب : **تخم کتان و کاهش اشتها** احساس سیری بشود بنابراین اگر 30 دقیقه پیش از غذا یا همراه با مصرف غذا از 1 قاشق چایخوری پودر تخم کتان استفاده کنید احساس سیری به شما دست میدهد و نمی توانید زیاد غذا بخورید و همین به مرور موجب کاهش وزن و کاهش چربی شکم می شود.

اگر از تخم کتان در هنگام خوردن غذا استفاده کنید باعث می شود که هنگام هضم غذا محتویات معده بیشتر در معده بمانند و به صورت آهسته و کم کم وارد روده کوچک شوند و این موجب می شود که سطح انسولین پایدار بشود و موجب کاهش اشتها می شود ، از طرفی تخم کتان با تنظیم سطح انسولین موجب کاهش هوس خوردن غذاهای چرب می شود که خود نقش بسیار مهمی در **کاهش وزن** و کاهش چربی شکم دارد.

ماده موجود در تخم کتان دارای خواص مهمی است که در کاهش : **تخم کتان و کلسترول** کلسترول خون در طی ۸ هفته بسیار کمک کننده است ، اگر هر روز ۲۰ گرم از این ماده را مدت در ۸ هفته مصرف کنید سطح کلسترول و چربی بد خون به خوبی کاهش خواهد داشت.

برای کاهش وزن میتوانید از دم کرده تخم کتان هر روز 2 فنجان **نحوه استفاده از تخم کتان** استفاده کنید ، پودر تخم کتان قبل از غذا برای کاهش اشتها و یا همراه با غذا برای کنترل هضم غذا و کاهش چربی ، کاهش نفخ و پاکسازی دستگاه گوارش مفید است.

بهتر است پودر تخم کتان را در دمای اتاق نگهداری کنید و پیش از مصرف آسیاب کنید ، میزان مصرف تخم کتان برای افراد بزرگسال 2 قاشق چایخوری در روز و برای افراد نوجوان 1 قاشق چایخوری در روز می باشد.

این گفته حقیقت ندارد که تخم کتان فقط **آیا تخم کتان فقط مناسب چربی شکم است** چربی های ناحیه شکم را از بین می برد ، از آنجا که بیشترین لایه های چربی در شکم هستند تاثیر بیشتری بر روی شکم دیده می شود و بدین صورت باید گفت اگر توده چربیهای کل بدن به یک اندازه باشد روند لاغر شدن و کاهش وزن و تناسب اندام با استفاده از تخم کتان می تواند به صورت یک روند متناسب در کل بدن مشاهده شود.

تخم کتان یکی از دانه های مهمی است که روزانه باید مصرف **نتیجه گیری درباره تخم کتان** شود تا با اثرات مستقیم و غیر مستقیم آن شاهد کاهش چربی های شکم، چربی های بدن و کاهش وزن بشوید و سلامت خود را تضمین کنید.

تخم کتان برای درمان و پیشگیری از سرطان و بیماری های **تخم کتان و درمان بیماری ها** قلبی ، جلوگیری از پوکی استخوان ، کاهش کلسترول خون ، کاهش گر گرفتگی زنان بخصوص گر گرفتگی های دوران یائسگی ، کاهش قند خون ، سلامت روان ، حفاظت بدن در برابر اشعه های مضر و ... کاربرد دارد.

از آنجایی که بذر کتان خواص شبه استروژنی دارد خانم‌های **عوارض جانبی و احتیاط ها** باردار و شیرده باید از مصرف آن خودداری کنند ، همچنین افرادی که دچار بیماری‌هایی مانند اندومتریوز ، تخمدان پلی کیستیک و فیبروئید می‌باشند نیز باید از مصرف تخم کتان اجتناب کنند. سرشار تخم کتان افرادی که به انسداد روده مبتلا هستند هم باید از بذر کتان دوری کنند چرا که از فیبر است ، افرادی که دارای روده التهابی و تحریک پذیر می‌باشند باید از خوردن تخم کتان اجتناب کنند.

در بعضی افراد ممکن است عوارضی کوتاه مدت مانند نفخ ، درد معده ، حالت تهوع ، یبوست یا اسهال مشاهده شود ، بهتر است در رژیم غذایی خود از میزان کم شروع کنید و به تدریج مقدار آن را افزایش دهید.