

خواص و فواید جادویی برخی از انواع تخمه ها

تخمه ها مانند ماهی ها از نظر امگا ۳ غنی اند. امگا ۳ موجود در تخمه ها به کاهش بی نظمی های ضربان قلب، تری گلیسرید خون، خطرات تشکیل لخته، سرعت سخت شدن شرایین، خطر فشارخون بالا و کاهش سرطان و اختلالات رفتاری در جوانان کمک می کند و برعکس امگا ۳ های دارویی، خطر مسمومیت ندارند. تخمه ها منبع غنی چربی هستند که هنگام رسیدن، مقدار زیادی از نشاسته خود را از دست می دهند و به میزان چربی آنها افزوده می شود. از نظر نوع چربی هم دارای اسیدهای چرب اشباع و غیراشباع هستند که البته مقدار مفید آنها بیشتر است... در ادامه ایمیل به خواص برخی از انواع (اسیدهای چرب غیر اشباع) تخمه ها اشاره می کنیم

انرژی ساز: تخمه آفتابگردان

تخمه آفتابگردان سرشار از فسفر، منگنز، روی، پتاسیم، منیزیم، آهن و حاوی میزان قابل توجهی فولات (اسید فولیک)، ویتامین B5 و ویتامین های دیگر گروه B است که این ویتامین ها باعث می شوند بدن به خوبی بتواند از کربوهیدرات ها (قندها) استفاده کند و پرانرژی باشد. یک مشت تخمه آفتابگردان ۵۵ درصد تیامین یا همان ویتامین B1 موردنیاز روزانه افراد را تامین می کند. تخمه های آفتابگردان سرشار از اسیدهای چرب اشباع نشده چند باندی، به خصوص اسیدلینولئیک هستند که نوعی اسیدچرب امگا ۶ محسوب می شود.

علاوه بر این، این تخمه حاوی اسیدهای چرب اشباع نشده تک باندی نیز است که این اسیدهای چرب برای سلامت قلب و عروق بسیار مفیدند. یک مشت از این تخمه ها، ۹۰ درصد نیاز روزانه به ویتامین E را تامین می کند. در ۱۰۰ گرم تخمه آفتابگردان ۵۸۰ کالری انرژی نهفته است. این تخمه حاوی ۲۴ درصد مواد پروتئینی، ۴۷ درصد روغن، ۲۰ درصد کربوهیدرات و سرشار از فسفر، پتاسیم، آهن،

کلسیم، منیزیم و ویتامین A ، B و E است.

دشمن پوکی استخوان: تخمه هندوانه

۱۰۰ گرم تخمه هندوانه، ۵۹۰ کالری انرژی دارد و در ۱۰ عدد آن، ۵ کالری انرژی نهفته است. ترکیب های موجود در این تخمه مانند انواع دیگر است و مصرف متعادل آن می تواند از کم خونی، بی اشتهاپی، سوءجذب و التهاب جلوگیری کند. این تخمه بیشتر به نام تخمه جابانی (ژاپنی) معروف است و کلسیم آن برای زنان یائسه در پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان مفید به نظر می رسد. تخمه جابانی با توجه به گونه های مختلف هندوانه اندازه های ریز و درشت دارد و می توان آن را به صورت بوداده در طعم های نمکی (البته کم نمک)، گلپر و آبلیمو مصرف کرد.

خون ساز: تخمه خربزه

مغز تخمه خربزه بوداده حاوی چربی، پروتئین، آهن، ویتامین E و فیبر است. تخمه خربزه نیز غنی از مواد معدنی و ویتامین هاست، به خونسازی کمک می کند و خاصیت آنتی اکسیدان دارد.

سلامت پروستات: تخمه کدو

با خوردن ۱۰۰ گرم تخمه کدو نیمی از نیاز روزانه بدن به منگنز، منیزیم و فسفر تامین می شود. تخمه کدو می تواند برای سالمندانی که در معرض پوکی استخوان قرار دارند آجیل مناسبی باشد. به علاوه تخمه

کدو در حفظ سلامت پروستات نقش ضدالتهابی ایفا می کند. تخمه کدو تنبل بهترین منبع منیزیم است و به گفته دانشمندان، سطح بالای منیزیم در خون تا ۴۰ درصد احتمال مرگ زودرس را کاهش می دهد.

در پاییز که فصل کدوتنبل است می توانید تخمه آن را خشک و این دانه را به برنامه غذایی روزانه تان اضافه کنید. در هر ۳۰ گرم دانه برشته شده کدو تنبل، ۱۵۰ میلی گرم منیزیم وجود دارد. برخلاف افکار عمومی تخمه کدو دفع کننده کرم است و باعث افزایش و تقویت حافظه می شود. تخمه کدوی کاغذی نیز سرشار از فیتوسترول و ویتامین E و اسیدهای چرب لینولئیک است و برای ورم پروستات و سوزش مجاری ادرار استفاده می شود.

مغز تخمه پوست کنده بخوریم یا نه؟

از مصرف مغز تخمه ها به صورت پوست کنده و آماده حتی الامکان خودداری کنید زیرا در این صورت هم از مصرف تخمه لذت کمتری می برید، هم کالری خیلی بالایی دریافت می کنید. علاوه بر اینها، احتمال اکسیده شدن این مغز تخمه ها بیش از خود تخمه هاست. در ضمن اگر از هر چند تخمه ای که می خورید یکی تلخ است معنی آن این است که این تخمه ها در حال فساد هستند.

و اما؛ مضرات مصرف بی رویه تخمه ها

در مصرف انواع تخمه ها محتاط باشید چراکه زیاده روی در مصرف آنها به دلیل چربی و کالری بالا منجر به اضافه وزن می شود و نمک به کار رفته در آنها برای طعم دار شدن باعث افزایش فشارخون و برخی عوارض دیگر در بدن خواهد شد بنابراین بهتر است از آجیل هایی

استفاده کنید که طعم دیگری به غیر از شوری برای آنها در نظر گرفته شده است. اگرچه تخمه ها از هر نوع فیبر محلول و نامحلول، غنی هستند ولی عمدتاً میزان فیبر نامحلول بالاتری دارند. مصرف متعادل این خوراکی برای افرادی که به یبوست، بیماری های التهابی، سرطان روده بزرگ، افزایش چربی و فشارخون مبتلا هستند، مناسب خواهد بود.

فراموش نکنید در اثر حرارت نامطلوب، چربی تخمه نیز دستخوش تغییرات نامطلوب و روغن مفید آن به روغنی مضر تبدیل می شود. پروتئین و کربوهیدرات های آن نیز به علت قهوه ای شدن افت تغذیه ای پیدا می کند. اگر درجه حرارت خیلی بالا باشد، با تشکیل مواد سمی که بوی تند نامطلوبی دارد شروع به تجزیه شدن و سوختن می کنند بنابراین توصیه می شود همیشه از آجیل های بو نداده استفاده کنید یا در صوت لزوم، بو داده آن را از مراکز معتبر وزارت بهداشت که دارای مجوز بهداشتی و تاریخ مصرف هستند، تهیه کنید.