

زيت بذور الكتان



يحتوي زيت بذور الكتان على العديد من المركبات النشطة والمفيدة، بما في ذلك: الأحماض الدهنية أوميغا - ٣ البروتينات الصحية التي قد تقلل من عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب الألياف لمنع مشاكل الجهاز الهضمي والإمساك المركبات الفينولية التي قد تمنع الإصابة بالسرطان المعادن بما في ذلك الكالسيوم والمغنيسيوم

١. يقلل الالتهاب

نظراً لأن زيت بذور الكتان يحتوي على أحماض أوميغا ٣ الدهنية، فقد يقلل الالتهاب. وجدت إحدى الدراسات التي أجريت على الحيوانات والتي نُشرت في عام ٢٠١٣، أن زيت بذور الكتان محمّل بخصائص مضادة للالتهابات، وأن هذه الخصائص تقدم فوائد رائعة في تقليل الالتهابات، ومع ذلك فقد أسفرت الدراسات التي أجريت على البشر عن نتائج مختلطة. وجد تحليل واحد لدراسات بشرية متعددة أن بذور الكتان تحتوي على مركبات مفيدة لتقليل البروتين التفاعلي في بعض المشاركين في الدراسة، كما تشير التحاليل إلى أن خصائص زيت بذور الكتان قد تؤثر على الأشخاص بشكل مختلف، وبالتالي هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتحديد آثاره على الالتهاب في عموم السكان

٢. يقلل من مخاطر الإصابة بالسرطان يحتوي زيت بذور الكتان على مركبات لينوربيتيدات المعروفة بخصائصها المضادة للسرطان ومضادة للأكسدة، يعتبر الزيت أيضاً مصدراً غنياً للقشور الغذائية والتي تم اكتشاف أنها تقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي، وقد في زيت بذور الكتان أيضاً إلى (ALA)تؤدي أحماض ألفا لينولينيك (إبطاء نمو الخلايا السرطانية وحتى قتلها.



الطالبة : ميار اصليح
المعلمة : مريم زبيدي
المديرة : اسماء ابو صاح
مدرسة بنات زيتا الثانوية