

مجموعة بذور.. تعرّف في إالى حقيقة فوائدها



بذور الشيا، وبذور اليقطين، وبذور الكتان، وحبّة البركة، نالت في السنوات الأخيرة المصاحبة شهرة ورواجاً كبيرين، حيث دخلت إلى الأنظمة الغذائية الصحية لحماية الجسم من الأمراض القاتلة. وهذه البذور غنية بالدهون الصحية الجيدة، والبروتينات، والألياف.

نطلعك على فوائد كل منها في السطور الآتية:

- بذور الشيا: تُعتبر هذه البذور من فصيلة النعناع، وما يميزها هو قدرتها على امتصاص الماء 10 أضعاف وزنها. هي مصدر مهم جداً للكالسيوم والفوسفور، والأحماض الدهنية مثل الأوميغا 3.

تتمتع بذور الشيا بفوائد صحية مهمة، حيث تعمل على خفض ضغط الدم المرتفع، وتأمين الشعور بالشبع لدى الأشخاص الراغبين في تخفيض أوزانهم.

- بذور الكتان: تُستخدم لمعالجة مشكلة الإمساك، ويُعرف عنها بأنها تمدد الجسم بالطاقة.

يُنصح بتناول بذور الكتان للمرضى الذين يعانون ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول. فتناولها على فترة تمتد من ثلاث إلى ستة أشهر، وبطريقة منتظمة، يخفف من خطر الإصابة بمشاكل القلب والجلطات. يفضل إضافة بذور الكتان إلى المأكولات الباردة، مثل: السلطات أو السندويشات، كونها تخسر من فوائدها عند تعرّضها لدرجات حرارة مرتفعة.

مذاقها جيد وخفيف، ويمكن للصغار والكبار تناولها.

- بذور اليقطين: إذا كنتم ترغبون بوجبة خفيفة ولذيذة ومفيدة، خذوا قبضة يد من بذور اليقطين، وقوموا بتناولها كوجبة "سناك". هذه البذور تحتوي على عدد كبير من المعادن، خصوصاً النحاس، والمغنيزيوم، والمنغنيز، والفوسفور والزنك.

يُنصح ببذور اليقطين للأشخاص الذين يعانون اضطرابات النوم والأرق. وللرجال، خصوصاً لتجنّب مشاكل البروستات.

هذا النوع من البذور يحتوي على عدد سعرات حرارية مرتفعة، لذا يجب دائماً تحديد الكمية التي يتمّ تناولها. ومن المفضل اختيار بذور اليقطين غير المملّحة، لمنع احتباس الماء في الجسم.

- حبّة البركة: تعتمد حبّة البركة السوداء الصغيرة، كعلاج لمشاكل صحّية عدة، أهمها مشاكل العين، الإنفلونزا، والمغص.

حبّة البركة غنية بالبروتين، والألياف، والدهون، والكالسيوم، والمغنيزيوم والحديد. وتشير الدراسات العلمية إلى دور هذه البذور الفعّال في محاربة السكري من النوع الثاني، وضغط الدم المرتفع والسرطان.