**[تخم کتان چگونه باعث لاغری می شود ؟](http://teerex.ir/551/%d8%aa%d8%ae%d9%85-%da%a9%d8%aa%d8%a7%d9%86-%d9%84%d8%a7%d8%ba%d8%b1%db%8c/" \o "تخم کتان چگونه باعث لاغری می شود ؟)**

, 

اکثر افراد جامعه دوست دارند به نوعی خوش اندام و دارای تناسب اندام باشند و لاغری متناسب خود را حفظ کنند. شاید شما هم صحبت از فواید کم نظیر تخم کتان برای کم کردن وزن را شنیده باشید. به سوال های زیر توجه کنید شاید سوال شما هم در این مورد باشند :

**تخم کتان چیست و نحوه استفاده از آن چگونه است ؟**

تخم کتان یک دانه گیاهی مفید است که در اروپا و آسیا می روید و دارای مواد بسیار با ارزشی است که به سلامت بدن و تناسب اندام کمک می کند. مهمترین بیماری ها یعنی سرطان را جلوگیزی می کند. دارای چربی غیراشباع و امگا۳ می باشد و دارای میزان زیادی فیبر محلول و غیر محلول وویتامین E است. از تخم کتان به صورت محلول در آب برای درمان های موضعی، و به صورت خوراکی دم کرده، پودر کرده و روغنی مورد استفادعه قرار می گیرد. بیشترین استفاده تخم کتان در قشر باتوان است و آن هم برای کاهش چربی شکم و تناسب اندام است.

**تخم کتان چگونه موجب کاهش چربی شکم می شود ؟**

تخم کتان از جمله موادی است که به طور چشم گیری برای کاهش چربی شکم مورد استفاده قرار می گیرد. این دانه با ۶ اثر معجزه گر به شما کمک می کند تا شکم صاف داشته باشید و کاهش وزن خوبی را تجربه کنید.

 کاهش نفخ و در نتیجه [کوچک کردن شکم](http://teerex.ir/281/%d9%84%d8%a7%d8%ba%d8%b1%db%8c-%d8%b4%da%a9%d9%85-%d9%88-%d9%be%d9%87%d9%84%d9%88-%d8%ac%d9%84%d9%88%da%af%db%8c%d8%b1%db%8c-%d8%af%d8%b1%d9%85%d8%a7%d9%86/)

1. تمیز کردن معده و کوچک کردن شکم
2. آب کردن چربی ها و کوچک کردن شکم و کاهش وزن
3. کاهش اشتها و کاهش وزن
4. امگا ۳
5. حل معضل تورم سلولی و کاهش وزن

**حال به معرفی موارد بالا می پردازیم :**

**کاهش نفخ**

تخم کتان دارای میزان زیادی فیبر محلول و نا محلول است که به خوبی می تواند به هضم غذا در معده کمک کند و نفخ شکم را از بین ببرد و یبوست را ریشه کن کند و افزایش اندازه شکم ناشی از یبوست و… را از بین ببرد. برای اینکه از این اثر تخم کتان بهره مند شوید تخم کتان را پودر کرده و در نمک پاش بریزید و در هر بار مصرف غذا از آن استفاده کنید. تخم کتان بیشتر در ماست، شیر، سالاد مورد استفاده قرار می گیرد.

**تمیز کردن معده**

با خواصی که تخم کتان دارد می توان به خوبی از آن برای تمیز کردن معده و دستگاه گوارش استفاده کرد.به نقل از lifescript  زمانی که با مصرف تخم کتان معده و دستگاه گوارش را تمیز می کنید توده های اضافی ا[ز](http://teerex.ir/551/%d8%aa%d8%ae%d9%85-%da%a9%d8%aa%d8%a7%d9%86-%d9%84%d8%a7%d8%ba%d8%b1%db%8c/) بین می روند و موجب کوچک شدن شکم می شوند. بنابراین اگر احساس می کنید خوردن دارو ها یا ورزش و کنترل چربی و کالری های دریافتی اثری در کوچک کردن شکم نداشته اند این روش را هم امتحان کنید.

**آب کردن چربی ها**

تخم کتان دارای میزان زیادی چربی غیر اشتباع است که نسبت به چربی های مضر بسیار مفیدند و موجب کاهش چربی و افزایش سوزاندن چربی در بدن می شوند و بدین طریق قدرت زیادی در سوخت و ساز چربی ها ایجاد می کند. پس اگر دارای رژیم کاهش چربی شکم هستید می توانید از تخم کتان برای حذف چربی ها و افزایش سوخت و ساز استفاده کنید

**کاهش اشتها**

تخم کتان به دور روش موجب کاهش اشتها می شود که هر دو بسیار کاربردی اند.

**روش اول کاهش اشتها با تخم کتان**

از آنجا که تخم کتان یک دانه روغنی است می تواند موجب احساس سیری بشود بنابراین اگر ۳۰ دقیقه قبل از مصرف غذا از یک قاشق پودر تخم کتان استفاده کنید احساس سیری به شما دست داده و نمی توانید زیاد غذا بخورید و بدین طریق دریافت چربی ها و کالری ها از طریق وعده های روزانه کمتر خواهد شد و به مرور موجب کاهش وزن و کاهش چربی شکم می شود

**روش دوم کاهش اشتها با تخم کتان**

به نقل از livestrong ، 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 پایگاه traineo می گوید تخم کتان با تنظیم سطح انسولین موجب کاهش هوس خوردن غذاهای چرب را در بدن موجب می شوند که خود نقش بسیار مهمی در کاهش وزن و کاهش چربی شکم دارد.

**امگا ۳ و کاهش کلسترول**

این ماده موجود در تخم کتان دارای خواص مهمی است که در کاهش کلسترول خون در طی ۸ هفته بسیار کمک می کند. اگر روزی ۲۰ گرم از این ماده را در ۸ هفته مصرف کنید سطح کلسترول را به خوبی کاهش خواهید داد.

**امگا ۳ تخم کتان و حل مشکل التهاب سلولی**

التهاب سلولی مشکلی است که موجب عدم ارتباط خوب و به موقع مغز و سیگنال های هورمونی لپتین شده و موجب می شود که پیام احساس گرسنگی زیاد به مغز ارسال شود و این موجب می شود که دفعات دریافتی غذا توسط فرد زیاد شود و موجب افزایش وزن و چربی خصوصا چربی شکمی بشود. امگا ۳ به اندازه کافی کمک می کند این التهاب ها از بین بروند. استفاده از غذاهایی که موجب کاهش التهاب سلولی می شوند تا ۸۶ درصد موجب کاهش التهاب سلولی شده و تا میزان ۷ کیلو گرم  وزن کم کنند. ( به تحقیق خانم فاطمه مهدی پور در worldfood)



**دم کرده تخم کتان ، پودر تخم کتان یا روغن کتان کدام بهتر است ؟**

از آنجا که پودر کرده ی  تخم کتان داری ۵۰ کیلو کالری است و تخم کتان پودر نکرده دارای ۳۶ کیلو کالری است بهتر است که تا می توانید از پودر کردن آن جلوگیری کنید و به طور دم کرده آن را مصرف کنید اما اگر فعالیت بدنی خوبی دارید می توانید از پودر کرده ی تخم کتان استفاده کنید.

از روغن کتان فقط برای استفاده بر روی غذا و به دور از اوجاق استفاده کنید چرا که روغن کتان یکی از روغن هایی است که سریع اکسایش می شود و اگر بسوزد و موجب ضررهایی برای بدن می شود که کار سلول ها را مختل می کند.

بنابراین بهتر است نحوه استفاده شما از تخم کتان به صورت زیر باشد:

* دم کرده تخم کتان هر روز دو فنجان
* پودر تخم کتان قبل از غذا برای کاهش اشتها و یا همراه با غذا و صبحانه و ناهار برای کنترل هضم غذا و کاهش چربی و کاهش نفخ و تمیز کردن دستگاه گوارش.