

# بذر گتان سرخ

دانستنی‌های مفید برای فروش



## مقدمه:

تخم کتان نوعی گیاه یک‌ساله بهاری است که با شرایط اقلیمی و خاک بسیاری از مناطق به ویژه مناطق معتدل خنک نیم‌کره شمالی سازگار است. این بذر، عمدتاً برای تولید روغن صنعتی و کنجاله خوراک دام استفاده می‌شود. روغن آن یک روغن خشک‌کننده است که در رنگ‌ها و لاک‌ها و نیز برای ساخت کفپوش مشمع کف اتاق کاربرد دارد.

دانه کتان یکی از مواد غذایی بسیار مغذی کمتر شناخته شده است؛ البته در طب سنتی به استفاده از تخم کتان اشاره بسیاری شده و حتی بهترین طریقه مصرف بذر کتان برای لاغری نیز گفته شده است. تخم کتان سرشار از مواد مغذی و ویتامین‌هایی است که مصرف مقدار کمی از آن در روز می‌تواند نیاز ما به این مواد مغذی را برطرف سازد.

بذر کتان با طعم ملایم، آجیلی و قوام ترد خود، یک ماده همه‌کاره است که می‌تواند طعم و بافت تقریباً هر دستور غذایی را بهبود بخشد. یکی از راه‌های استفاده از این دانه مخلوط کردن آن با اسموتی صبحگاهی است. همچنین یک افزودنی عالی برای خمیر پنکیک، همبرگرهای گیاهی خانگی و حتی جو دوسر شبانه است. علاوه بر این، سرشار از مواد مغذی است و با فواید متعددی مرتبط است.

## موارد مصرف:

- فیبر بالا و کربوهیدرات پایین
- مو و پوستی سالم
- کاهش وزن
- کاهش کلسترول
- فاقد گلوتن
- سرشار از آنتی‌اکسیدان
- سلامت دستگاه گوارش
- سرشار از اسیدهای چرب امگا۳
- کاهش مشکلات یائسگی

## اقدامات احتیاطی و مضرات:

بنظر می‌رسد که در مقادیر مناسب و نرمال تخم کتان و روغن تخم کتان بی‌خطر می‌باشد. تخم کتان (نه روغن آن) حاوی فیبرهای محلول است. مصرف تخم کتان ممکن است باعث اسهال، گرفتگی، باد و نفخ شکم شود. اگر هر نوع دارو و یا مکملی را بطور منظم مصرف می‌کنید قبل از شروع به مصرف تخم کتان با پزشکتان مشورت نمایید. تخم کتان ممکن است با بعضی از داروهای مسکن، رقیق‌کننده خون، فشارخون، کلسترول خون، داروهای هورمونی و داروهای دیابت تداخل داشته باشد. همچنین در صورت تخم کتان را با احتیاط در کنار مخمر سنت جان و یا سنبل الطیب مصرف نمایید.

## شرایط و نحوه نگهداری:

اگر سیاه دانه در محیطی کاملاً خشک، خنک و به دور از نور خورشید قرار داده شود، مدت زمان نگهداری آن طولانی‌تر از حالت عادی خواهد شد.

ویترین  
مارکت™



# دریافت مشاوره خرید و استعلام قیمت

مشتاق همراهی با کسب و کار شما هستیم

۰۲۱۲۲۹۸۶۳۵۶ | ۰۲۱۲۸۴۲۷۰۳۵ | ۰۹۱۲۴۳۵۷۰۳۵