

تخم شربتی

تخم شربتی: یک ضد اشتهای فوق العاده

تخم شربتی سرشار از فیبرهای محلول در آب است که به سیری طولانی مدت کمک زیادی می‌کند. این دانه‌های ریز در مجاورت با آب، حجیم شده و به این ترتیب جای بیشتری در معده اشغال می‌کنند. به این ترتیب نیز **اشتها** را کنترل کرده و میل به پرخوری را از بین می‌برد. در نتیجه شما می‌توانید در چهارچوب یک رژیم غذایی سالم از این دانه‌های ریز برای رسیدن به تناسب اندام استفاده کنید.

تخم شربتی: کنترل کننده‌ی میل به مصرف قند

تخم شربتی حاوی میزان قابل توجهی امگا 3 است. این اسیدهای چرب به طور مستقیم روی **خلق و خوی** و خواب تأثیر گذاشته و به لاغری کمک می‌کنند. به خاطر اینکه داشتن **خوابی راحت** و همچنین کنترل افسردگی یا اختلالات خلقی کمک زیادی به کنترل میل به مصرف قند زیاد می‌کنند. باید بدانید که مازاد قند مصرفی در بدن به چربی تبدیل می‌شود.

برای استفاده از خواص لاغری آن نوشیدنی‌تان را قبل از غذا یا در بین روز زمانی که ته دلتان ضعف می‌رود میل کنید





دانه‌های مغذی زیادی در طبیعت وجود دارد. در بین این دانه‌ها «دانه‌های چیا» یا تخم شربتی خواص فوق‌العاده‌ای دارد که تأثیر زیادی در لاغری دارد. از زمان‌های دور آرتکها تخم

شربتی را کشت کرده و از آن استفاده می‌کردند. امروزه بزرگ‌ترین تولیدکننده‌ی این دانه‌های مغذی کشور پرو است. در هر حال این دانه‌های ریز علاوه بر این که **منبع کلسیم** هستند اشتها را کنترل کرده و به لاغری کمک می‌کنند.

تخم شربتی: استفاده‌ی آسان، تأثیری شگرف

مصرف تخم شربتی نباید بیش از 25 گرم یا معادل یک تا دو قاشق غذاخوری در روز باشد. می‌توانید از دانه‌های ریز به صورت پودر در سوپ‌ها، سالادها، آش یا محصولات لبنی استفاده کنید. همچنین می‌توانید از تخم شربتی به صورت نوشیدنی استفاده کنید. یک قاشق از این دانه‌ها را در آب یا حتی آب‌میوه ریخته و میل کنید. برای استفاده از خواص لاغری آن نوشیدنی‌تان را قبل از غذا یا در بین روز زمانی که ته دلتان ضعف می‌رود میل کنید.

تخم شربتی نیز مانند تمام دانه‌های دیگر سرشار از فیبر است که به طور مؤثری روی عملکرد روده‌ها تأثیر می‌گذارد و باعث افزایش حرکت آن‌ها و رفع یبوست می‌شود.

درمان یبوست با تخم شربتی

این دانه‌های ریز سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و اسیدهای چرب ضروری هستند که اثرات زیادی مانند کاهش وزن، کنترل کلسترول خون و تری‌گلیسیرید و رفع مشکلات گوارشی مانند یبوست دارند

برای بهره‌مندی از بیشترین ضدیبوستی تخم شربتی می‌توانید این دانه‌ها را به ترکیب نوشیدنی‌ها اضافه کنید و یا مانند روش زیر اقدام کنید:

روش استفاده

دو قاشق تخم شربتی را در یک لیتر آب ریخته و به خوبی تکان دهید. اجازه دهید به مدت ده دقیقه خیس بخورند. اگر دچار یبوست شدید هستید یک لیتر صبح و یک لیتر بعد از ظهر از این نوشیدنی میل کنید و در ساعات پایانی روز چند عدد خرما بخورید تا تأثیر این درمان طبیعی چندین برابر شود.

مواد لازم

تخم شربتی	2 قاشق معادل 10 گرم
آب	1 لیتر
خرما	3 تا 6 عدد

مصرف تخم شربتی به تنهایی معجزه نمی‌کند اما یک مکمل مناسب برای یک رژیم غذایی سالم است. بهتر است به طور منظم از این درمان خانگی استفاده کنید اما آن را تبدیل به یک نوشیدنی مصرف هر روزه نکنید. توصیه می‌کنیم وقفه‌هایی در بین دوره‌های مصرف ایجاد کنید.

تخم شربتی برای مقابله با یبوست: چرا و چگونه؟

تخم شربتی حاوی ترکیبات گیاهی شناخته شده ای به نام موسیلاژ است که به تنظیم عبور مدفوع از روده ها و ایجاد احساس سیری و پیشگیری از **پرخوری** کمک می کند. نتایج پژوهش های اخیر نشان می دهند که خاصیت اصلی تخم شربتی مقابله با یبوست است. دلیل آن نیز فیبرهای محلول و غیر محلول در آب فراوان موجود در این دانه های ریز است که برای داشتن گوارشی سالم، لازم و ضروری اند. فیبرهای محلول در آب باعث افزایش حرکات روده ها می شوند به خاطر اینکه این فیبرها در بدن هضم نمی شوند و مانند یک جارو ضایعاتی که مورد نیاز بدن نیستند را تمیز می کنند. از طرف دیگر فیبرهای محلول در آب باعث افزایش عبور مدفوع از روده ها می شوند چون آب را جذب می کنند، حجیم شده و به خوبی مواد زائد را از بدن دفع می کنند.

خوشبختانه هر روز مردم بیشتر با روش های طبیعی برای مقابله با برخی مشکلات روزمره آشنا شده و از آن ها استقبال می کنند. تخم شربتی جزو همین روش های طبیعی است که برای درمان مشکلات زیادی مورد استفاده قرار می گیرد. البته ما ایرانی ها از آن به عنوان یک نوشیدنی برای رفع عطش تابستان استفاده می کنیم. اما باید بدانید که این **دانه های ریز** سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و اسیدهای چرب ضروری هستند که اثرات زیادی مانند کاهش وزن، کنترل کلسترول خون و تری گلیسیرید و رفع مشکلات گوارشی مانند یبوست دارند. اگر شما نیز از مشکلات گوارشی رنج می برید می توانید تخم شربتی را به برنامه ی غذایی تان اضافه کرده و از خواص کم نظیر آن بهره مند شوید. تخم شربتی نیز مانند تمام دانه های دیگر سرشار از فیبر است که به طور مؤثری روی عملکرد روده ها تأثیر می گذارد و باعث افزایش حرکت آن ها و **رفع یبوست** می شود. با ما همراه باشید تا بیشتر با این دانه های ریز و تأثیر آن ها برای رفع یبوست آشنا شوید.

تخم شربتی برای مقابله با یبوست

روش های دیگر مصرف تخم شربتی برای مقابله با

یبوست

می توانید تخم شربتی را در اسموتی میوه ها یا سبزیجات بریزید. همچنین می توانید به آب پرتقال یا آب میوه های دیگر یک تا دو قاشق تخم شربتی اضافه کنید. برای تهیه ی پودینگ ساده می توانید این دانه ها را به شیر بادام یا هر نوع شیر گیاهی دیگر اضافه کنید. تخم شربتی برای تهیه ی شیرینجات، کیک های کوچک و بیسکویت ها ایده آل است. مصرف آن با ماست، غلات، جوی دوسر و حتی سالادها نیز از دیگر روش های استفاده از خواص این دانه های ریز محسوب می شود.

لازم نیست همیشه به میزان یکسانی تخم شربتی

بخورید

توصیه می شود که روزانه حداکثر دو قاشق تخم شربتی مصرف کنید تا به خوبی از خواص آن بهره مند شوید. اگر تاکنون از این دانه های ریز استفاده نکرده اید بهتر است در ابتدا با میزان کم یعنی یک قاشق در روز شروع کنید و به مرور به دو قاشق در روز برسائید.

تخم شربتی را خیس کنید

برای پیشگیری از عوارض نامناسب تخم شربتی روی دستگاہ گوارش توصیه می شود که قبل از مصرف تخم شربتی را در یک لیوان آب بخیسانید.

خواص تخم شربتی

این دانه ها زمانی که به میزان کافی آب جذب کنند می توانند به طور مؤثر عمل کرده و با بیوست مقابله کنند. بنابراین لازم است که با مصرف تخم شربتی مصرف آب یا دیگر نوشیدنی های طبیعی و سالم را نیز افزایش دهید

یکی از خواص تغذیه ای تخم شربتی میزان بالای اسیدهای چرب امگا 3 و امگا 6 موجود در آن است. این دو اسید چرب ضروری برای دستگاه قلب و عروق مفید هستند و باید حتماً از طریق مصرف مواد غذایی جذب

بدن شوند چون بدن قادر به تولید آن ها نیست. تخم شربتی همچنین حاوی میزان قابل توجهی ویتامین های A،D،E و K و همچنین مواد معدنی مانند آهن، بور، پتاسیم، کلسیم و فسفر است. این دانه های ریز حاوی فیبرها و آنتی اکسیدان ها است و دو برابر بیشتر از دانه های دیگر حاوی پروتئین می باشد.

مصرف آب را افزایش دهید

این دانه ها زمانی که به میزان کافی آب جذب کنند می توانند به طور مؤثر عمل کرده و با بیوست مقابله کنند. بنابراین لازم است که با مصرف تخم شربتی مصرف آب یا دیگر نوشیدنی های طبیعی و سالم را نیز افزایش دهید.

