



تاریخ: ۲۰۲۴/۰۲/۰۳

بخش: تجارت داخلی و خارجی

نویسنده: سید عظیم حسینی

معلومات در مورد زغر (کتان) یکی از اقلام صادراتی نباتات تیلی در قاموس کبیر افغانستان

گیاه کتان به ازبیک زغر، که به نام لاتین و علمی، *Linum usitatissimum* یاد میگردد، از جمله نباتات صنعتی (تیلی) بوده و از زمانهای بسیار قدیم در برخی از نقاط که دارای شرایط و آب هوای مناسب برای این نبات بوده از جمله در کشور عزیز ما افغانستان کشت گردیده و از دانه زغریه شکل ثابت و یا آسیاب شده استفاده میشود.



روغن زغر یا روغن کتان روغنی گیاهی بی رنگ تا مایل به زرد است که از دانه های خشک و رسیده گیاه کتان گرفته شده است؛ این روغن به دلیل خاصیت تشکیل دهنده پالمر، می تواند به تنهایی مورد استفاده قرار گیرد که در این صورت روغن زغر خام نامیده می شود یا می تواند در ترکیب با روغن های دیگر، به عنوان یک چسب اتصال دهنده رنگ دانه در رنگ های روغن مخلوط و به کار گرفته شود.

روغن زغر افزون بر کاربرد در جلا دادن چوب و نقاشی های رنگ و روغن مصرف دارویی و خوراکی دارد. این روغن در قدیم شناخته شده ترین دارو برای تداوی سرماخوردگی، سوختگی و درد معده بوده است. روغن زغر یک ماده مفید است؛ و ۹۰ درصد یا بیشتر اسیدهای چرب اشباع نشده دارد؛ که ۷۶ درصد از آن از اسید چرب سیر نشده آلفا اسید لینولنیک است که در گروه اسید های چرب امگا-۳ قرار دارد.



مهمترین منبع چربی های امگا-۳ در گیاهان روغنی مثل زغر و مهم ترین منبع آن در جانوران ماهی ها و غذاهای دریایی پیدا میشود. اثرات مثبت امگا-۳ در تداوی کلسترول بالا، سکنه، دیابت، کاهش وزن، پوکی استخوان ها، افسردگی، شیزوفرنی، بیش فعالی، آرم، سرطان روده بزرگ، سرطان سینه، سرطان پروستات مشاهده شده که دلیل آن ایجاد تعادل نسبت امگا-۶ به امگا-۳ است. امروزه روغن زغر در ساخت کیسول دارویی و تحت عنوان کیسول های امگا-۳ وارد بازارهای جهانی می شود.

زغر منبع عمده روغن نباتی بوده که از تخم آن تیل بدست می آید و محصولات اضافی آن بنام کنجاره یاد شده که جهت تغذیه حیوانات بکار میرود.

دانه کتان حاوی منابع زیر مانند؛

اسید های چرب؛ امگا-۳، امگا-۶، امگا-۹،

ویتامین ها؛ B1, B2, B5, B6, C, E

منرال ها؛

مگنیزیم، فاسفورس، پروتئین، آهن، جست و همچنان حاوی مقدار زیادی فیبر محلول و غیر محلول میباشد. بنابراین به عنوان یک مکمل مهم غذایی، که عملکردی مانند یک مولتی ویتامین را دارد، شناخته شده است.

امگا ۳ که در روغن دانه های کتان موجود است حاوی اسیدهای چرب ضروری غیر مشبوع است که بدن انسان قابلیت ساخت آنرا ندارد. مانند؛

α -linolenic acid (ALA)

Eicosapentaenoic acid (EPA) Anddocosaheaxenoic acid (DHA)

خواص کتان

کتان قوه هاضمه را بهبود می بخشد، میزان قند خون را ثابت نگه می دارد، با تشکیل تومور مقابله می کند و سلامت قلبی عروقی را در پی دارد.

این دانه ها که خاصیت ضدالتهابی دارد، التهاب را در بیماری هایی مانند نفستنگی، التهاب استخوان ومفصل، آرتريت روماتوئید، سردردی های میگرنی و پوکی استخوان کاهش می دهد.

روغن آن که حاوی مقادیر زیاد اسید های چرب غیر مشبوع است کلسترول را کاهش داده از لخته شدن خون پیشگیری نموده از بلند رفتن فشار خون جلوگیری می کند. در نتیجه خطر بروز بیماری قلبی نیز کاهش میابد.

کتان با محافظت از سلول های روده، مواد سرطان زا و رادیکال های آزاد و همچنین خطر بروز سرطان روده را کاهش می دهد.



چربی اشباع نشده امگا-۳ موجود در آن به کاهش فشار خون کمک و از بالا رفتن فشار خون جلوگیری می کند.

مصرف دانه کتان همراه با رژیم غذایی کم چرب، در کنترل سرطان پروستات در مردان موثر است.

این دانه ها خاصیت انرژی زایی دارد و به هنگام استرس، به فرد آرامش می دهد.

تعادل هورمونی این روغن در تداوی علائم یائسگی (Menopause)، درد قاعدگی زنان مفید است.

این روغن که منبع تغذیه عصب است، برای تداوی بیماری پارکینسون موثر است.

بنا به موجودیت دوکوزاه گزانوئیک اسید افراد مسن با مصرف این روغن می توانند عملکرد ذهنی خود را تقویت بخشند.

طبق تحقیقات روغن دانه کتان در تداوی بیماری ام اس موثر است (Multiple sclerosis). یک بیماری التهابی است که در آن غلاف های میلین سلول های عصبی در مغز و نخاع آسیب می بینند

مصرف این روغن دردهای مکرر، ناگهانی و شدید مفاصل و ورم در بیماران مبتلا به نقرس را کاهش می دهد.

بیماران مبتلا به ازما یا نفستنگی برای التیام حمله های اسما به طور مرتب از این روغن استفاده کنند.

این روغن می تواند التهاب را التیام بخشد و هر نوع آسیب مجرای روده را بهبود بخشد، علاوه بر آن، این روغن مانع ایجاد سنگ صفراوی دردناک و حتی سنگ های موجود را از بین می برد.

سرطان سینه و روده در افرادی که به طور منظم دانه کتان مصرف می کنند کمتر مشاهده شده است.

پودر دانه کتان قبل از غذا برای کاهش اشتها و یا همراه با غذا صبح و چاشت برای کنترل هضم غذا و کاهش چربی و کاهش نفخ و باد و پاک کردن جهاز هاضمه مفید است .

از روغن کتان فقط برای استفاده بر روی غذا و به صورت سرد استفاده کنید چرا که روغن کتان یکی از روغن هایی است که سریع اکسیدیشن می شود و اگر بسوزد و موجب ضررهایی برای بدن می شود که کار سلول ها را مختل می کند. در صورت مالش بر روی جلد هر نوع ناراحتی پوستی مانند آکنه (بخار های روی جلد) ، اگزیما، سوختگی از اثر نور آفتاب و داء الصدف (Psoriasis) را تداوی می کند.



کاهش نفخ

تخم زغر یا 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 قبضیت را ریشه کن کند و افزایش اندازه شکم ناشی از قبضیت را از بین ببرد. برای اینکه از این اثر تخم کتان بهره مند شوید تخم کتان را پودر کرده و در نمکدانی بریزید و در هر بار مصرف غذا از آن استفاده کنید. تخم کتان بیشتر در ماست، شیر، سلاد مورد استفاده قرار می گیرد

کاهش اشتها؛

از آنجا که تخم کتان یک دانه روغنی است می تواند موجب احساس سیری شود 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 که به مرور زمان موجب کاهش وزن و کاهش چربی شکم می شود



امگا ۳ و کاهش کلسترول

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

تخم کتان با تنظیم سطح انسولین موجب کاهش هوس خوردن غذاهای چرب در بدن می شود که خود نقش بسیار مهمی در کاهش وزن و کاهش چربی شکم دارد.

عوارض جانبی احتمالی؛

روغن زغر در صورت مصرف درست برای اکثر اشخاص بی خطر است ولی دوزهای زیاد و بیش از حد می تواند باعث اسهال شده و یا احتمالاً واکنش های آلرژیک به همراه داشته باشد.

آمار احصائیه ای وزارت زراعت نشان می دهد که در سال ۱۳۹۸ در ولایت فاریاب دوهزار و ۴۷۰ هکتار زمین زغر کشت شده و یک هزار و ۹۱۵ تن زغر از کشتزارهای فاریاب برداشته که حالا در حال افزایش است.



در سال ۱۳۹۹ به طور تخمینی بیش تر از تقریباً دوهزار و ۶۰۰ تن زغر که نسبت به سال گذشته حدوداً ۱۰ درصد افزایش را نشان می دهد حاصلات جمع آوری شده است. جهت تشویق دهقانان، طی همین سال چهار جریب زمین برای دهقانان نباتات تیلی مزرعه ای نمایشی کنجد و زغر آماده گردیده و. همچنین برای ۱۱۳ زمین دار شیوهی کشت نبات تیلی یاد شده آموزش داده شده تا در این زمینه مهارت های لازم را داشته باشند و در سال های حاصلات خوش کیفیت تر و بیش تر به دست بیاورند.

باید گفت که روغن های خالص تولید شده از نباتات تیلی چون کنجد و زغر، نسبت به روغن های بازاری از کیفیت بسیار خوب برخوردار می باشند. همچنان این روغن ها به مراتب صحی تر از روغن های وارداتی دانسته شده اند. روغن کنجد به شاه روغن نیز معروف است.

صادرات زغر یا کتان طی سال ۱۳۹۸-۱۴۰۰

| شماره | سال | مقدار به تن | ارزش به هزار دالر |
|-------|--------------|-------------|-------------------|
| ۱ | ۱۳۹۸ | ۳۹ | ۲۴ |
| ۲ | ۱۳۹۹ | ۲۰۲۴ | ۸۳۲ |
| ۳ | ۱۴۰۰ | ۴۶۳ | ۲۹۴ |
| ۴ | مجموع سه سال | ۲۵۲۶ | ۱۱۵۰ |

طی سال ۱۳۹۸ الی ۱۴۰۰ در مجموع به مقدار ۲۵۲۶ تن به ارزش ۱.۱۵ میلیون دالر، زغر یا کتان، صادر گردیده است که جزئیات آن در جدول فوق ذکر به مشاهده میرسد. ختم

Source of photos: https://www.google.de/advanced_image_search

<http://www.afghan-academic.com>