

أضرار بذر الكتان نسمع الكثير عن فوائد بذور الكتان المختلفة، لكن ما لا نعرفه هو الأضرار التي تتلخّص فيما يأتي: بشكل عام، يعتبر بذر الكتان آمناً عند تناوله في الحمية بجرعات مناسبة ولا ينتج عنه تأثيرات سلبية، ولكن يمكن أن تُسبب إضافة بذر الكتان إلى الحمية زيادة عدد مرات الإخراج اليومية، كما يمكن أن تُسبب بعض الأعراض الجانبية في الجهاز الهضمي، مثل النفخة، والغازات، وآلم في البطن، والإمساك، والإسهال، وآلم في المعدة، والغثيان، ويمكن أن تؤدي الجرعات العالية منه إلى أعراض جانبية أكثر في الجهاز الهضمي يجب تناول بذر الكتان مع كمية كبيرة من الماء، خاصةً عند تناوله بجرعات عالية؛ حيث يمكن أن تُسبب انسداداً في الأمعاء بسبب تأثيره المُكَبِّر لحجم الإخراج. يمكن أن تعمل بذور الكتان منزوعة الدّهْن جزئياً على رفع مستوى الدّهون الثلاثية في الدم، ولذلك يجب على الأشخاص المصابين بارتفاع الدّهون الثلاثية تجنّبها يجب عدم تناول بذر الكتان نيئاً، كما يجب عدم تناول بذر الكتان غير الناضج؛ حيث إنّه يمكن أن تكون سامّة. يجب عدم تناول بذر الكتان من قبل الحوامل والمرضعات، حيث إنّ احتواءه على هرمون الإستروجين النباتي يمكن أن يضرّ بالحمل، ولكن لا يوجد دراسات تُبيّن تأثيره على نتيجة الحمل، كما لا يوجد دراسات تُوضّح تأثيره على الأطفال الرُّضع عند تناوله من قبل الأم، وقد وُجدت بعض الدراسات أنّ تناوله من قبل الحوامل والمرضعات يمكن أن يكون له تأثيرٌ وقائيٌّ ضدّ سرطان الثدي في المولود، في حين وجدت دراسات أخرى نتائج معاكسة، ولذلك يجب تجنّب تناوله في الحوامل والمرضعات إلى وقت الحصول على نتائج دراسات أكثر وضوحاً يجب تجنّب استعمال بذور الكتان في حال الإصابة بأي نوع من اضطرابات نزيف الدّم، حيث يمكن أن يعمل بذر الكتان على بطء تخثر الدّم ممّا قد يرفع من خطر النزيف في الأشخاص المُصابين بهذا المرض، كما يجب أخذ الحيطة والحذر في حالات استعمال الأدوية المُميّعة للدّم أو التي تُبطئ تخثر الدّم. في حالات مرضى السكري، يمكن أن يعمل بذر الكتان على خفض سكر الدّم، كما يمكن أن يزيد من تأثير الأدوية المُعالجة للسكري، ممّا يمكن أن يُسبب انخفاضاً كبيراً في السكر، ولذلك يجب مراقبة سكر الدّم في حال استعمال بذر الكتان عند المصابين بمرض السكري يجب تجنّب بذر الكتان في حالات انسداد أو تضيق أي جزء من الجهاز الهضمي، حيث تعمل ألياف بذر الكتان على زيادة هذه الحالات سوءاً. يجب تجنّب تناول بذور الكتان في حالات انخفاض ضغط الدّم؛ حيث إنّ تناوله قد يجعل ضغط الدّم ينخفض كثيراً، هذا الأمر الذي يؤثر سلباً على الصّابيين بانخفاض ضغط الدّم. يجب تجنّب تناول بذر الكتان في حالات الالتهابات الحادة في الأمعاء والمريء والمعدة. يمكن أن يؤخّر تناول بذر الكتان من امتصاص الأدوية التي يتم تناولها معه في وقت واحد. [فوائد بذر الكتان تُعزى الفوائد الصحيّة التي يقدّمها بذر الكتان إلى ثلاثة من مكوناته، وهي الأحماض الدهنيّة أوميغا-3، ومركبات ، والألياف الغذائيّة. وتشمل فوائد بذر الكتان باعتباره كلّ ممّا يأتي: مُلّين، يُستعمل في علاج الإمساك علاج (Lignans) اللّيجنين الالتهابات الجلديّة خافض لكوليسترول الدّوالكوليسترول السيئ. يمكن أن يُحسّن من وظائف الكلى عند الأشخاص المصابين باضطراب الذي يُعتبر اضطراب مناعة ذاتيّة خافض (Systemic lupus erythematosus) الدّنية الحمراء أو الدّنية الحماميّة المجموعيّة لسكر الدّم عند المصابين بمرض السكري. وُجد لبذور الكتان دورٌ في محاربة الأورام السرطانيّة وخفض خطر الإصابة بسرطان الثدي، والبروستاتا، والقولون، والرئة، خافض للحالة الالتهابيّة في الجسم. خافض لضغط الدّم. خافض لخطر الإصابة بالمتلازمة الأيضيّة. يُخفّف من آلام الثدي المرتبطة بالدورة الشهريّة عند السيدات. يُخفّف أعراض انقطاع الطمث عند السيدات في سن اليأس والتي تشمل الهبات الساخنة الوقاية من أمراض القلب والسكري، وتصلّب الشرايين، وتكوّن الترسبات على جدران الشرايين يمكن أن يعمل تناول بذر مؤشر لسرطان البروستاتا) في الرّجال (PSA) الكتان مع حماية مُنخفضة الدّهْن على خفض الجين المُضاد الخاص بالبروستاتا المصابين باعتلالات البروستاتا ما قبل السرطانية، في حين لا يؤثر على هذا المؤشر في الرّجال المصابين بسرطان البروستاتا، ولكنّه يخفض من مستوى هرمون التّستوستيرون، ومن مُعدّل تكاثر الخلايا السرطانيّة. تقترح بعض الدراسات أنّ تناول ألياف بذر الكتان قبل الوجبات يخفض من الشهية وبالتالي يُخفّف من كمّيّة الطّعام المتناولة عند الأشخاص البالغين غير المصابين بالسّمنة، في حين وجدت دراسة أخرى أنّ تناول 40 جم من بذر الكتان يومياً مدّة 12 أسبوعاً لا يُسبب خسارة الوزن عند البالغين الكبار المصابين بالسّمنة كيفيّة تناول بذر الكتان إن أفضل طريقة للحصول على فوائد بذر الكتان هي بإضافته مطحوناً إلى لمخبوزات أو الشّوربات أو غيرها، ويجب تجنّب تناوله نيئاً لما يمكن أن يكون له من تأثيرات سامّة تزول بالطّبخ كما يُفضّل شراء بذر الكتان الكامل وطحنه قبل الاستعمال مباشرة نظراً لأنّه سريع الفساد، ويمكن الاحتفاظ ببذر الكتان الكامل في مكان جاف في درجة حرارة الغرفة، ولكن يُفضّل الاحتفاظ به في الثّلاجة، وفي حال قمتَ بشرائه مطحوناً يجب أن يتمّ الاحتفاظ به في الفريزر حتّى يُحفظ من الأكسدة وخسارة قيمته الغذائيّة ويجب الاحتفاظ ببذور الكتان بعيداً عن الضّوء والحرارة. أما بالنّسبة لكمّيّات استعماله، فلعلاج الإمساك يتمّ تناول ملعقة صغيرة من بذر الكتان مع 150 ملل من الماء على الأقل من مرتين إلى ثلاث مرّات يومياً، أمّا لخفض كوليسترول الدّم فيتمّ تناول 35 جم إلى 50 جم يومياً من البذر المطحون المُضاف إلى الخبز أو الفطائر، وخفض تراكم صفائح الدّم على جدران الشرايين يتمّ تناول ملعقة إلى ملعقتين من زيت [بذر الكتان يومياً]