

# KETEN(Linum)



## **Keten 'in İçerdiği Maddeler:**

Selüloz, Pekten, Lignin, Karbonhidrat ve Protein içermektedir.

## **Keten 'in Özellikleri:**

Genel olarak yaz aylarında çiçek açmaktadır. İpeksi bir yumuşaklığa sahiptir. Çiçekleri genel olarak

beyaz renkli açmaktadır. Keten bitkisinin 20-50 cm arasında değişmektedir. Ülkemizde genel olarak kültür bitkisi olarak kullanılmaktadır. Latince anlamı faydalı bitki demektir.

## **Keten 'in Faydaları:**

- Bağırsakları çalıştırır.
- Kötü kolesterol miktarını düşürür.
- Yüksek oranda lif içermektedir.
- Bağırsakların boşalmasına yardımcı olur.
- Kabızlığı engeller.
- Kalp krizi riskini azaltır.
- Sinir sistemini kuvvetlendirir.
- Damar tıkanıklıklarını engeller.
- Yaşlanmayı geciktirir.
- Omega 3 ihtiva etmektedir.
- Omega 6 ihtiva etmektedir.
- Kanseri oluşumunu engeller.
- Protein kaynağıdır.

- Antioksidandır.