

## فواید روغن کنجد در بهبود سلامت انسان

به گفته محققان، فرآورده های کنجد به خصوص روغن کنجد دارای تاثیر قابل توجهی بر فشار اکسایشی است و موجب بهبود سلامت انسان می شود.



به گفته محققان، فرآورده های کنجد به خصوص روغن کنجد دارای تاثیر قابل توجهی بر فشار اکسایشی است و موجب بهبود سلامت انسان می شود.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان دانشگاه ریودیزانریو برزیل در مطالعه خود به بررسی تاثیر مصرف فرآورده های کنجد بر علائم فشار اکسایشی در افراد مبتلا به فشارخون بالا، کلسترول بالا و دیابت نوع ۲ پرداختند.

چندین آزمایش بالینی در مورد افزایش میزان آنتی اکسیدان ها و کاهش فشار اکسایشی با مصرف کنجد به خصوص در مورد افراد مبتلا به فشارخون بالا و دیابت نوع ۲ گزارش شده بود.

به گفته محققان این مطالعه، نتایج بالینی هم نشان داده اند که روغن کنجد بسیار در پیشگیری از تصلب شریان مفید است.

به گفته محققان فشار اکسایشی در ابتلا به بیماری اختلال بیش فعالی، سرطان، پارکینسون، اوتیسم، نارسایی قلبی، آلزایمر، عفونت و افسردگی نقش دارند.