

خواص شگفت انگیز روغن کنجد

تحقیقات جدید نشان داده خواص روغن کنجد برای سلامت بسیار زیاد است. بعلاوه روغن کنجد برای پوست و مو نیز عالی است. همچنین از این روغن می توانید در آشپزی و برای اضافه کردن طعمی فوق العاده به غذای خود استفاده کنید.



تحقیقات جدید نشان داده خواص روغن کنجد برای سلامت بسیار زیاد است. بعلاوه روغن کنجد برای پوست و مو نیز عالی است. همچنین از این روغن می توانید در آشپزی و برای اضافه کردن طعمی فوق العاده به غذای خود استفاده کنید.

از روغن کنجد به عنوان چربی سالم استفاده کنید

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، بیشتر ما می دانیم که چربی ها انواع مختلفی دارند. برخی خوب و برخی بد هستند و برای سلامت ضرر دارند. روغن کنجد سرشار است از چربی های دارای حلقه های اشباع نشده و چربی های غیر اشباع و همچنین میزان چربی های اشباع شده اش نیز پایین است. چربی های غیر اشباع و چربی های دارای حلقه های اشباع نشده برای سلامت قلب مفید هستند و کمک می کنند کلسترول تحت کنترل در بیاید. از سوی دیگر چربی های اشباع و چربی های ترانس التهاب و کلسترول کلی را تقویت می کنند که برای قلب بد است. یک چهارم فنجان روغن کنجد حاوی حدود 6.75 گرم چربی غیر اشباع، 7.84 گرم چربی دارای حلقه های اشباع نشده و 2.50 گرم چربی اشباع شده است.

از روغن کنجد برای ماساژ پا قبل از خواب استفاده کنید

بعضی از ما قبل از خواب روتین خاصی داریم. دندان هایمان را مسواک می زنیم، صورتمان را می شوئیم، به پوست صورتمان کرم می زنیم، اما یک چیز آرامش بخش مانند ماساژ پا چه؟ ماساژ دادن خود یکی از قسمت های اساسی برنامه درمانی آیورودا است و همچنین روغن کند برای پوست نیز مفید است. مالیدن یک قاشق چای خوری روغن کنجد یا بیشتر به کف پا قبل از خواب کمک می کند می کند شب خواب راحت تری داشته باشید. به خاطر داشته باشید بعد از مالیدن روغن کنجد به کف پا جوراب بپوشید.

روغن کنجد مفید برای بهداشت دهان و دندان

اجداد ما برای داشتن دندان هایی سالم و رفع بوی بد دهان مسواک نداشتند، بنابراین مدت ها پیش آنها از شستشوی دهان با روغن استفاده می کردند (در این روش یک قاشق غذا خوری روغن را به مدت 5 تا 10 دقیقه در دهان خود می چرخانید و سپس بیرون میریزید). تحقیقات پزشکی نشان داده است این کار می تواند مقدار باکتری های دهان را کاهش دهد و به سالم نگه داشتن دهان و لثه ها کمک کند.

روغن کنجد پوست و استخوانتان را تقویت می کند

مواد مغذی روغن کنجد مانند دانه کنجد نیست چون روغن از بخش جدا شده دانه اصلی درست می شود. اما یکی از مواد معدنی که در روغن باقی می ماند زینک است. بیشتر زمانی به یاد زینک می افتیم که دچار سرما خوردگی یا آنفولانزا شده باشیم چون می تواند مدت زمان یا شدت علائم بیماری را کاهش دهد. اما زینک در بدن برای ساخت کلاژن نیز استفاده می شود و به پوستمان انعطاف بیشتری می بخشد. زینک حتی می تواند به تراکم استخوانتان نیز کمک کند.

روغن کنجد روان کننده روده است

همه ما ممکن است گاهی دچار یبوست شویم. نوشیدن مقدار زیادی آب و اضافه کردن فیبر به برنامه غذایی به روان کردن روده ها کمک می کند اما گاهی در مصرف فیبر غفلت می کنیم و یا دارویی می خوریم که باعث یبوستمان می شود. یکی دیگر از

مزایای روغن کنجد این است که کمک می کند همه چیز دوباره به حرکت دربیاید. استفاده یک یا دو قاشق غذا خوری روغن کنجد کمک می کند روده ها چرب شوند و شدت یبوست کاهش بیابد.

روغن کنجد کمک می کند موها درخشان و پر بمانند

بیشتر ما بطری های نیمه پری از محصولات مراقبت از مو داریم که به خاطر تاثیر نداشتن رهایشان کرده ایم. روغن کنجد حاوی ویتامین B، ویتامین E، منیزیم، کلسیم و فسفر است. مواد مغذی ضروری که موها و پوست کف سر را تغذیه می کنند. این بار به جای قفسه شامپوهای داخل حمام به سراغ روغن کنجدی که در آشپزخانه دارید بروید. مقداری روغن زیتون را به ریشه موها و کف سر ماساژ دهید و بگذارید 30 دقیقه بماند. صبح روز بعد با آب گرم و شامپو شستشو بدهید.

با رادیکال های آزاد مقابله می کند

رادیکال های آزاد باعث آسیب رسیدن به DNA، سلول ها و پروتئین بدن ما می شوند. این نوع آسیب می تواند منجر به بروز بیماری هایی نظیر آلزایمر، پارکینسون و سرطان شود. مواد خاصی مانند الکل، دود تنباکو، آفت کش ها، آلودگی هوا و غذاهایی که می خوریم باعث تولید رادیکال های آزاد می شوند. مهم است که برنامه غذایی سرشار از آنتی اکسیدان استفاده کنیم تا با آسیب رادیکال های آزاد مبارزه کنیم و استرس اکسیداتیو را کاهش دهیم. حتی تحقیقات جدید نشان داده آنتی اکسیدان ها به مقابله با آرتروز، پیشرفت سرطان، آسیب های عصبی و التهاب کمک می کنند.

روغن کنجد حرارت را تحمل می کند

روغن نارگیل و یا روغن اکسترا ویرجین زیتون هم برای پخت و پز مناسب است اما می توانید روغن کنجد را هم که می تواند حرارت بالا را تحمل کند نیز به این جمع اضافه کنید. روغن سوخته به جز بد بو کردن آشپزخانه و خراب کردن غذا برای سلامتتان هم مناسب نیست. نقطه دود کردن روغن حرارتی است که در آن روغن شروع به شکستن می کند و شروع به آزاد کردن رادیکال های آزاد و بو می کنند. یکی از چیزهای خوبی که در مورد روغن کنجد وجود دارد این است که نقطه دودش حدود 400 درجه فارنهایت است. بنابراین بدون اینکه غذا را دچار مشکل خاصی کند می تواند در پخت و پز مورد استفاده قرار بگیرد.

برای غدد چشایی و سوسه انگیز است

روغن کنجد جدای فواید و ویژگی مقاوم بودن در برابر سوختن به عنوان طعم دهنده ای عالی نیز در آشپزی مورد استفاده قرار می گیرد. روغن کنجد طعمی آجیلی دارد و در غذاهای چینی و کره ای و همچنین هندی زیاد استفاده می شود. روغن کنجد را می توانید به دو شکل روغن کنجد بو داده و روغن کنجد معمولی پیدا کنید. روغن کنجد بو داده را از دانه های بو داده کنجد درست می کنند و تیره رنگ تر است و برای افزودن طعم آجیلی و دودی غذاها به کار می رود. روغن کنجد معمولی را هم با استفاده از دانه های کنجد غیر بو داده تولید می کنند. در درجه اول برای پخت و پز استفاده می شود. هر دوی این روغن ها را باید در یخچال نگهداری کرد تا از فاسد شدنشان جلوگیری شود، مخصوصا اگر مرتب استفاده شان نمی کنید.

یک مقدار کم کلی کار می کند

تنها با مقدار کمی روغن کنجد می توانید تاثیر گسترده ای روی غذا بگذارید. روغن کنجد قدرت طعم دهنده و بوی قوی دارد.

چاشنی سالم و خوش طعم است

اگر از روغن کنجد برای پخت و پز استفاده نمی کنید، شرط می بندم الان کنجکاو شده اید که این روغن را به کار بگیرید. استفاده از روغن کنجد به عنوان یک چاشنی بسیار رواج دارد و در صورت تهیه آن لازم نیست نگران این باشید که حالا چطور استفاده اش کنید می توانید آن را در بیشتر غذاهای همیشگی مورد استفاده قرار دهید. کافیهست چند دستور پخت که در آنها از روغن کنجد استفاده شده را مورد بررسی قرار دهید تا مقدارش نیز دستتان بیاید.