

## تغذیه آشنایی با خواص روغن کنجد

مصرف روغن کنجد برای کسانی که از ناراحتی فشار خون بالا رنج می‌برند بسیار توصیه می‌شود.



مصرف روغن کنجد برای کسانی که از ناراحتی فشار خون بالا رنج می‌برند بسیار توصیه می‌شود.

روغن کنجد یکی از انواع روغن‌های گیاهی است که برای سلامتی مفید است. متخصصان تغذیه به دو دلیل این روغن را دوست دارند یکی به خاطر این که سرشار از چربی‌های غیراشباع است (نوع خوبی از چربی که سطح کلسترول بد را پایین می‌آورد) و دیگر اینکه حاوی مقدار بسیار کمی چربی اشباع شده است (نوع بدی از چربی که برای بدن مضر است).

دانه کنجد بیشترین میزان روغن را در بین دانه‌های روغنی دیگر داراست اما با وجود این تولید آن بسیار کمتر از دانه‌های دیگر نظیر سویا و آفتابگردان است.

روغن کنجد به عنوان یک روغن با قیمت و کیفیت بالا شناخته می‌شود. این روغن بیشترین مقاومت و ماندگاری را در بین روغن‌های خوراکی با درصد بالای چربی غیراشباع دارد.

مقدار کلسیم در کنجد سه برابر شیر است

در آسیای شرقی روغن کنجد توسط عملیات پرس روی دانه بو داده شده بدست می‌آید و بدون تصفیه و با طعم و مزه طبیعی استفاده می‌شود. در غرب روغن کنجد توسط پرس‌های مکانیکی چند مرحله‌ای استحصال و به صورت روغن بکر یا تصفیه شده استفاده می‌شود.

از دیگر خواص مفید این روغن گیاهی می‌توان به وجود دو ماده شیمیایی sesamol و sesamin در آن اشاره کرد که منحصر به فرد بوده و دارای خواص آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی هستند.

برخی دیگر از خواص روغن کنجد عبارتند از:

&#8226; کاهش فشارخون در افراد مبتلا به فشار خون بالا

&#8226; جلوگیری از سرطان‌های سینه، پروستات و سرطان‌های دستگاه گوارش

&#8226; جلوگیری از تصلب شرایین و بسته شدن عروق

&#8226; جلوگیری از بروز سکته قلبی

&#8226; حاوی اسید اولئیک به میزان 38%

&#8226; جلوگیری از بروز آب مروارید

&#8226; شفافیت و لطافت پوست به دلیل غنی بودن از ویتامین E

&#8226; مناسب برای سرخ کردن به دلیل مقاومت بالای حرارتی

&#8226; نقطه دود 226 درجه سانتی‌گراد

&#8226; کاهش ابتلا به بیماری پارکینسون

#8226& پیشگیری از بیماری‌های مفصلی و آرتروز

#8226& به تاخیر انداختن عوارض سالخوردگی

#8226& متعادل نگه داشتن وزن