

## خواص کنجد



یکی از مغذی ترین و پر انرژی ترین دانه های روغنی موجود ، کنجد است. زادگاه این دانه پر انرژی هندوستان می باشد و در زمان های گذشته از آن برای تقویت وضعیت جسمی سربازان از آن استفاده می شد.

یکی از مغذی ترین و پر انرژی ترین دانه های روغنی موجود ، کنجد است. زادگاه این دانه پر انرژی هندوستان می باشد و در زمان های گذشته از آن برای تقویت وضعیت جسمی سربازان از آن استفاده می شد.

کنجد آثار ضدالتهابی و آنتی اکسیدانی شناخته شده ای دارد. مصرف آن باعث کاهش میزان تری گلیسیرید، کلسترول بد یا LDL و قندخون و افزایش HDL یا همان کلسترول خوب می شود.

تمام این موارد به کاهش خطر بروز بیماری های قلبی عروقی کمک خواهدکرد. مصرف کنجد باعث افزایش سطح ویتامین E در بافت ها هم می شود. در صورتی که دچار درد های شدید در دوران عادت ماهانه هستید.

بهتر است بدانید مصرف کنجد و فرآورده های آن باعث کاهش التهاب و شدت انقباض های رحمی و در نتیجه کاهش شدت درد در دوران قاعدگی هم می شود. کنجد همچنین در بهبود ترشح هورمون های جنسی در زنان یائسه نقش دارد.

بررسی ها نشان داده اند مصرف کنجد در بهبود روند بیماری پارکینسون تاثیرگذار است و به رشد سلول های عصبی مرکزی در نوزادان نیز کمک می کند و باعث افزایش قدرت بینایی می شود.

به همین دلیل متخصصان تغذیه مصرف آن را به خانم های باردار و شیرده توصیه می کنند. کلسیم موجود در کنجد برای داشتن استخوان ها و دندان های سالم موثر است و در انعقاد خون، کاهش فشارخون و عملکرد عضلات نقش دارد.

در نهایت کنجد به عنوان منبع آهن در درمان کم خونی نقش دارد و ویتامین های گروه B موجود در آن نیز به بهبود سوخت و ساز بدن کمک می کند.