



## خواص درمانی شگفت‌انگیز سنجد

شاید باورش کمی سخت باشد که میوه کوچک سنجد، چه خواص درمانی شگفت‌انگیزی در خود نهفته دارد؛ از مقابله با سرطان تا محافظت بدن در برابر اشعه رادیواکتیو، کاهش دیابت، مقابله با فشار خون بالا در افراد دیابتی، تسریع در درمان زخم‌ها، محافظت از مغز و تقویت سیستم ایمنی.

شاید باورش کمی سخت باشد که میوه کوچک سنجد، چه خواص درمانی شگفت‌انگیزی در خود نهفته دارد؛ از مقابله با سرطان تا محافظت بدن در برابر اشعه رادیواکتیو، کاهش دیابت، مقابله با فشار خون بالا در افراد دیابتی، تسریع در درمان زخم‌ها، محافظت از مغز و تقویت سیستم ایمنی.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا، کارشناس تحقیقات انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی خواص درمانی سنجد را توضیح داد و گفت: سنجد با سرطان مبارزه می‌کند و باعث افزایش مرگ سلول‌های سرطانی می‌شود، میوه سنجد با مقادیر بالای آنتی‌اکسیدان، ویتامین‌ها و فلاونوئیدها یک محصول عالی برای سلامتی محسوب می‌شود و حاوی ویتامین‌های E، C، B12، A و K است.

«رزیتا کمیلی فنود» خاطرنشان کرد: لیکوپن یک آنتی‌اکسیدان قوی است که از DNA و پروتئین‌ها محافظت می‌کند و در سنجد به میزان زیادی وجود دارد، سنجد همچنین حاوی پتاسیم، کلسیم، منیزیم، آهن و فسفر و اسیدهای چربی نظیر پالمیتیک، اولئیک و لینولنیک است.

وی افزود: مطالعات حیوانی نشان می‌دهد که عصاره سنجد با رشد تومورهای موجود در معده و پوست مبارزه می‌کند، باعث افزایش مرگ سلول‌های سرطانی می‌شود و فعالیت ژنتیکی ضد سرطان را افزایش می‌دهد.

کمیلی فنود یادآور شد: سنجد با استرس اکسیداتیو مبارزه می‌کند، عصاره استخراج شده از برگ و میوه سنجد تولید رادیکال‌های آزاد را به تأخیر می‌اندازد و در نتیجه استرس را مهار می‌کند.

به گفته وی، سنجد از معده محافظت می‌کند و روغن هسته و پالپ این میوه باعث ترمیم غشای معده می‌شود. کارشناس تحقیقات انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی، سنجد را یک کاهش‌دهنده التهاب مفصلی معرفی کرد و گفت: سنجد برای مقابله با التهاب مفصلی کاربرد دارد و عصاره آن می‌تواند فعالیت التهابی در سلول‌ها را کاهش دهد.

کمیلی فنود، محافظت از کبد را از دیگر خواص سنجد عنوان کرد و بیان داشت: مطالعات نشان می‌دهد عصاره سنجد به شدت سیروز کبدی را کاهش می‌دهد.

وی، محافظت بدن در برابر اشعه رادیواکتیو، کاهش دیابت، مقابله با فشار خون بالا در افراد دیابتی، تسریع در درمان زخم‌ها، محافظت از مغز، تقویت سیستم ایمنی و خاصیت ضد باکتریایی را از دیگر ویژگی‌های درمانی این گیاه برشمرد.

کمیلی فنود، افزایش سلامت پوست، کاهش لخته شدن خون، سم زدایی از معده و روده، رفع اسهال و جلوگیری از تکرار ادرار را از دیگر خواص سنجد برشمرد.

وی با بیان اینکه سنجد به رفع خشکی چشم کمک می‌کند، افزود: روغن خوراکی هسته سنجد باعث بازگرداندن اشک در چشم می‌شود و علائم خشکی چشم ناشی از آب و هوای سرد را کاهش می‌دهد.

این کارشناس علوم تغذیه به نقش سنجد در تقویت قلب اشاره کرد و افزود: عصاره سنجد از ترشح مایعات بدن به ریه‌ها جلوگیری کرده و توانایی قلب را برای مقابله با استرس افزایش می‌دهد، روغن سنجد نیز از طریق خواص آنتی

اکسیدانی، آسیب قلبی را کاهش می دهد و باعث وضعیت طبیعی قلب و حفظ ساختار شیمیایی آن می شود.

کمیلی فنود گفت: سنجد به خاطر کلسیم سرشار، برای افراد دچار پوکی استخوان، مفید است و استخوان ها را محکم می کند. پودر هسته سنجد غضروف ساز است و برای ترمیم مفاصل و کمر درد می توان آن را به همراه شیر، مصرف کرد.

وی از سوی دیگر به عوارض مصرف زیاد سنجد اشاره کرد و گفت: هرچند سنجد برطرف کننده اسهال است اما مصرف زیاد آن منجر به یبوست می شود.

کارشناس تحقیقات انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی همچنین هشدار داد از آنجا که سنجد می تواند فشار خون را پایین آورد و سرعت انعقاد خون را کاهش دهد بنابراین در افرادی که بریدگی و جراحی عمیق دارند یا در انتظار عمل جراحی هستند باید با احتیاط مصرف شود.