

۱۰ خاصیت شگفت‌انگیز سنجد

سنجد آسیاب شده به دلیل اینکه حاوی ترکیباتی است که به تنظیم قند خون کمک می‌کنند، می‌تواند برای افراد مبتلا به دیابت نوع یک و دو مفید باشد، سنجد باعث کاهش جذب قندهای ساده در بدن می‌شود.



سنجد آسیاب شده به دلیل اینکه حاوی ترکیباتی است که به تنظیم قند خون کمک می‌کنند، می‌تواند برای افراد مبتلا به دیابت نوع یک و دو مفید باشد، سنجد باعث کاهش جذب قندهای ساده در بدن می‌شود.

به گزارش خبرنگار مهر، سنجد یک میوه بسیار مفید و پرخاصیت است و سه نوع درخت سنجد در دنیا وجود دارد، سنجد سرشار از فیبر و مواد مغذی و ویتامین‌هایی از جمله ویتامین C است؛ بر اساس طب ایرانی طبیعت سنجد سرد و خشک است و از همین رو برای افراد با طبع گرم و تر مناسب بوده و همچنین یکی از خواص سنجد این است که دمای بدن افراد گرم مزاج را پایین آورده و رطوبت بدن آن‌ها را می‌گیرد؛ مصلح سنجد موادی از جمله عسل، شکر قهوه ای و نبات است.

میوه سنجد و گل‌های آن به عنوان مواد مغذی برای التیام زخم معده و تب به کار می‌روند و از طرفی نیز برای درمان بیماری‌هایی مانند اسهال، تهوع، استفراغ، ناراحتی‌های معده، آسم و نفخ نیز استفاده می‌شود.

خواص سنجد برای معده

سنجد یک ماده غذایی مفید برای دستگاه گوارش است. پودر سنجد یا سوپ، معده را تقویت و مکانیسم صفرا را مهار می‌کند و از این طریق موجب جلوگیری از تهوع و استفراغ می‌شود. سنجد سموم معده و روده را رفع می‌کند. سنجد حاوی کارتنوئیدها و پلی فنول‌ها است که این مواد برای درمان زخم معده مفید و مؤثر هستند. سنجد حاوی فیبر بالایی است و گرسنگی را کاهش می‌دهد و برای افرادی که مشکلات گوارشی دارند مفید است.

خواص سنجد برای تقویت استخوان‌ها

سنجد آسیاب شده به دلیل داشتن مقدار زیادی کلسیم، فسفر و منیزیم، در تقویت استخوان‌ها تأثیر زیادی دارد. به طوری که مصرف مداوم آن می‌تواند از بروز پوکی استخوان جلوگیری کند و در نتیجه به حفظ سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها کمک کند. به ویژه در دوران سالمندی، مصرف سنجد می‌تواند از تحلیل رفتن استخوان‌ها جلوگیری نماید.

خواص سنجد برای بهبود دردهای مفصلی

سنجد آسیاب شده دارای خاصیت ضدالتهابی است و می‌تواند به کاهش دردهای مفصلی و آرتروز کمک کند. مصرف آن به همراه شیر برای بیماران مبتلا به آرتروز توصیه می‌شود. ترکیبات موجود در سنجد، مانند فلاونوئیدها و اسیدهای چرب ضروری، به کاهش التهاب مفاصل کمک می‌کنند و می‌توانند نقش مؤثری در بهبود حرکت و کاهش انقباض عضلانی داشته باشند.

خواص سنجد برای لاغری ؛ 10 خاصیت عجیب سنجد - زیبا ۳۶۰ - مجله زیبایی و سلامت ایرانیان

خواص سنجد برای تقویت سیستم ایمنی بدن

ویتامین C موجود در سنجد باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود و بدن را در برابر بیماری‌های مسری مختلف، به ویژه سرماخوردگی و آنفلوآنزا مقاوم‌تر می‌کند. علاوه بر این، سنجد دارای ترکیبات ضد باکتری و ضد ویروسی است که مصرف آن به پاک سازی بدن از عوامل بیماری‌زا کمک می‌کنند.

خواص سنجد برای مشکلات گوارشی

فیبر بالای موجود در سنجد آسیاب شده به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک کرده و باعث رفع مشکل یبوست می‌گردد. همچنین، سنجد به دلیل داشتن ترکیبات قابض، برای درمان اسهال نیز مفید است. ترکیبات فنولیک موجود در سنجد باعث افزایش ترشح آنزیم‌های گوارشی شده که به هضم بهتر غذا کمک می‌کنند. همچنین، مصرف سنجد می‌تواند از مشکلات عمده زخم

معه و التهابات گوارشی جلوگیری نماید.

خواص سنجد برای سلامت پوست و مو

آنتی اکسیدان های موجود در سنجد از پیری زودرس جلوگیری کرده و به شادابی و سلامت پوست کمک می کنند. همچنین، ویتامین های A و E موجود در آن، ریزش مو را کاهش می دهند و حتی باعث تقویت و رشد مجدد موها می شوند. همچنین سنجد دارای خاصیت کلاژن سازی است که در حفظ لطافت و جوانی پوست نقش مهمی دارد.

خواص سنجد برای کنترل قند خون و دیابت

سنجد آسیاب شده به دلیل اینکه حاوی ترکیباتی است که به تنظیم قند خون کمک می کنند، می تواند برای افراد مبتلا به دیابت نوع یک و دو مفید باشد. سنجد باعث کاهش جذب قندهای ساده در بدن شده که بنابراین سطح گلوکز خون را کنترل می کند و مصرف مداوم آن می تواند از نوسانات شدید قند خون جلوگیری کرده و به کنترل بهتر دیابت کمک کند.

خواص سنجد برای کاهش خستگی

سنجد آسیاب شده به عنوان یک ماده انرژی زا عمل می کند و برای افرادی که دچار ضعف جسمی و خستگی مفرط هستند، بسیار مفید است. به دلیل وجود ترکیبات مغذی مثل پروتئین ها، ویتامین ها و مواد معدنی، مصرف سنجد می تواند به تقویت بدن و افزایش سطح انرژی کمک کند. همچنین، ترکیبات مفید موجود در سنجد قادر هستند به بهبود عملکرد ذهنی و کاهش استرس کمک نمایند.

خواص و فواید سنجد چیست؟ + سنجد در هفت سین - ایمن

خواص سنجد برای کودکان

یکی دیگر از خواص سنجد تقویت سیستم ایمنی است. سیستم ایمنی کودکان ضعیف و آسیب پذیر است و سنجد می تواند آن را تقویت کند. از مهم ترین خواص سنجد برای کودکان رفع کمبود ویتامین C در آن ها و ممانعت از حضور و ورود عفونت به بدن کودکان است. با ترکیب شیر و پودر سنجد می توان به استحکام استخوان کودکان در حال رشد کمک کند و علاوه بر این این ترکیب می تواند در رفع سکسکه در کودکان نیز نقش مفیدی داشته باشد.

سنجد غنی از کلسیم است و می تواند از ابتلای کودکان به پوکی استخوان جلوگیری کند؛ همچنین سنجد دارای انواع آمینواسیدها و پروتئین است و به عضله سازی کودکان کمک می کند. سنجد برای درمان تکرر ادرار در کودکان نیز مؤثر است. سنجد علاوه بر کلسیم، غنی از فسفر نیز هست و از این طریق به رشد قد کودکان کمک می کند.

خواص سنجد برای کلیه

برای درمان سنگ کلیه، نوشیدن آب فراوان و استفاده از دیورتیک های طبیعی توصیه می شود تا سنگ کلیه با درد کمتری از بدن خارج شود. سنجد به عنوان یک ادرارآور طبیعی، علاوه بر اینکه قادر به درمان سنگ کلیه است، به سم زدایی و پاکسازی کلیه ها نیز کمک می کند.

سنجد به دلیل داشتن ویتامین ها و مواد معدنی بالا، کاهش دهنده فشار خون و کلسترول است. همچنین از بیماری های قلبی محافظت کرده و برای بیماری های کلیوی مفید است. این میوه خشک شده پرخاشیت، عملکرد کلیه ها را تنظیم می کند و با دفع سموم از بدن، باعث بهتر کار کردن کلیه و تصفیه آن می شود.

به همین دلیل، فایده سنجد برای سلامت کلیه ها ثابت شده است. اگر می خواهید میوه سنجد را به صورت تازه مصرف کنید، می توانید پوست آن را بگیرید و دانه ها را جدا کنید. از آنجایی که پوسته میوه سنجد سفت است و قسمت سفید داخلی آن راحت تر مصرف می شود، می توانید سنجد را بدون پوسته آن بخورید.

خواص سنجد برای چشم

اسیدهای چرب موجود در روغن هسته سنجد می توانند با افزایش ترشح اشک، خشکی چشم ناشی از استرس را کاهش دهند. روغن خوراکی هسته سنجد، علائم خشکی چشم که در هوای سرد و معمولاً در زمستان رخ می دهد را با بازگرداندن سطوح بالای ذرات در اشک چشم، کاهش می دهد. اسیدهای چرب موجود در این میوه، نوعی مواد شیمیایی تولید می کنند که جلوی التهاب را می گیرد و به تولید اشک کمک می کند.

خواص سنجد برای ریزش مو

سنجد غنی از فسفر و کلسیم است و این دو ماده می توانند موجب تقویت فولیکول های مو شوند و از این طریق از ریزش موها جلوگیری کنند. همچنین می توانید پودر سنجد را به صورت ماسک روی موهای خود قرار دهید و بعد از ۱۵ دقیقه آن را شسته و آب کشی کنید و نتیجه این کار داشتن موهایی درخشان است.

12 خواص پودر سنجد برای استخوان، افزایش قد، لاغری، معده و پوست

مضرات سنجد

فواید و خواص سنجد بی شمار است اما مصرف این میوه پر خاصیت ممکن است در برخی افراد که بیماری های خاصی دارند ایجاد مشکل کنند به طور مثال مصرف سنجد برای افرادی که مبتلا به پیوست هستند مضر است. در برخی موارد ممکن است در افراد ایجاد حساسیت و آلرژی داشته باشد. مصرف سنجد برای افرادی که مزاج سرد دارند مضر است و می تواند موجب ضعف اعصاب آن ها شود.

ارزش غذایی سنجد آسیاب شده

سنجد سرشار از مواد مغذی از جمله ویتامین C ، ویتامین A ، ویتامین K ، آهن، کلسیم، فسفر، فیبر و آنتی اکسیدان ها است. وجود این ترکیبات ارزشمند، این ماده غذایی را به یک داروی طبیعی تبدیل کرده است.

همچنین، سنجد دارای ترکیبات پلی فنولی و فلاونوئیدی است که به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی، از بدن انسان در برابر آسیب های رادیکال های آزاد محافظت می کند و در نهایت مانع از تشکیل توده های سرطانی در قسمت های مختلف بدن می گردد.

نحوه مصرف سنجد آسیاب شده

سنجد آسیاب شده را می توان به روش های مختلفی مصرف نموده و مخلوط کردن با شیر؛ ترکیب سنجد آسیاب شده با شیر گرم به تقویت استخوان ها و کاهش دردهای مفصلی کمک می نماید. اضافه کردن به ماست یا عسل؛ ترکیب سنجد با ماست یا عسل باعث افزایش انرژی و تقویت سیستم ایمنی می شود.

ترکیب با خرما و مصرف به عنوان مکمل غذایی؛ سنجد آسیاب شده همراه با خرما به عنوان یک میان وعده مغذی می باشد که برای ورزشکاران و افراد با فعالیت بدنی زیاد مفید است. استفاده در تهیه حلو و شیرینی های سنتی؛ سنجد آسیاب شده را می توان در تهیه انواع حلو و دسرهای مقوی به کار برد.

بر این اساس سنجد آسیاب شده یک ماده مغذی و پرخاصیت محسوب می شود که می تواند به بهبود سلامت عمومی بدن کمک کند. به طور کلی استفاده از آن به عنوان یک داروی طبیعی در رژیم غذایی روزانه توصیه می شود.

به ویژه برای افرادی که دچار مشکلات مفصلی، ضعف جسمانی، بیماری های گوارشی و مشکلات پوستی هستند، پیشنهاد خوبی به حساب می آید. با توجه به خواص بی نظیر این ماده، مصرف آن می تواند به عنوان یک راهکار طبیعی برای حفظ سلامتی و تقویت بدن مورد توجه قرار گیرد.