

## روغن کنجد و خواص شگفت انگیز آن

روغن کنجد حاوی آنتی اکسیدان های طبیعی است که باعث از بین رفتن سرطان های خفته در بدن شده و موجب جلوگیری از سرطان های دستگاه گوارش، پروستات و سینه می شود. این روغن همچنین به دلیل دارا بودن ویتامین E موجب شفافیت و لطافت پوست می گردد.



روغن کنجد حاوی آنتی اکسیدان های طبیعی است که باعث از بین رفتن سرطان های خفته در بدن شده و موجب جلوگیری از سرطان های دستگاه گوارش، پروستات و سینه می شود. این روغن همچنین به دلیل دارا بودن ویتامین E موجب شفافیت و لطافت پوست می گردد.

روغن کنجد در بین روغن های خوراکی به ملکه ی روغن ها مشهور است. دانه کنجد بیشترین میزان روغن را در بین دانه های روغنی دیگر داراست اما با وجود این تولید آن بسیار کمتر از دانه های دیگر نظیر سویا، آفتابگردان و گلرنگ است.

روغن کنجد به عنوان یک روغن با قیمت و کیفیت بالا شناخته می شود. این روغن بیشترین مقاومت و ماندگاری را در بین روغن های خوراکی با درصد بالای چربی غیراشباع دارد. نوع لیگنان و آنتی اکسیدان های طبیعی موجود در این روغن باعث بروز مقاومت بسیار بالا در برابر اکسیداسیون و خواص فیزیولوژیکی ارزشمند روغن کنجد شده است.

ترکیب اسیدهای چرب روغن کنجد به گونه ای است که برای هر سه مصرف سرخ کردن، پخت و پز و سالاد قابل استفاده است.

### خواص روغن کنجد

\* کاهش دهنده سطح کلسترول بد خون (LDL) و افزایش جذب کلسترول خوب (HDL)  
\* کاهش فشارخون در افراد مبتلا به فشار خون بالا

\* جلوگیری از سرطان های سینه، پروستات و سرطان های دستگاه گوارش

\* جلوگیری از تصلب شرایین و بسته شدن عروق

\* جلوگیری از بروز سکته قلبی

\* جلوگیری از بروز آب مروارید

\* شفافیت و لطافت پوست به دلیل غنی بودن از ویتامین E

\* مناسب برای سرخ کردن به دلیل مقاومت بالای حرارتی

\* کاهش ابتلا به بیماری پارکینسون

\* جلوگیری از بیماری های مفصلی و آرتروز

\* خواص آنتی اکسیدانی فوق العاده به دلیل وجود دو ماده شیمیایی sesamol و sesamin. آنتی اکسیدان ها با رادیکال های آزادی که به سلول ها آسیب می رسانند و به روند پیری سرعت می بخشند مقابله می کند.

\* ویتامین E موجود در آن از بیماری آلزایمر جلوگیری می کند.

\* روغن کنجد تحریک پذیری غشاء مخاطی را کم می کند. این روغن برای درمان سرفه، یبوست، آرتریت و پوست خشک توصیه می شود.

\* مصرف مرتب آن اضطراب را کاهش می دهد، گردش خون را تقویت می کند، مانع اختلالات عصبی می شود و سیستم دفاعی بدن را تقویت می کند.

\* مصرف روغن کنجد، نشاط آور است، هوشیاری ایجاد می کند، دردهای مزمن و گرفتگی عضلات را کاهش می دهد.

\* ویتامین E موجود در آن به رشد مو سرعت می بخشد.

\* برای افرادی که از کم خونی و سرگیجه رنج می برند مفید است.

\* مصرف موضعی این روغن، پوست را نرم و لطیف می کند.

\* خاصیت ضدقارچی و ضدباکتریایی دارد.

\* غرغره کردن آن، باکتری ها، از جمله باکتری های سرماخوردگی از بین می برد.

\* محافظ طبیعی در برابر اشعه ی فرابنفش به حساب می آید.

\* مانع شوره ی سر می شود.

\* از پوست در برابر کلر موجود در آب استخر محافظت می کند.

\* ماساژ با روغن کنجد انعطاف پذیری مفاصل را زیاد می کند.

\* بریدگی ها و جراحات های سطحی را درمان می کند.

\* پوست صورت به خصوص اطراف بینی را سفت می کند و مانع بزرگ شدن منافذهای پوستی صورت می شود.

\* از بروز آکنه جلوگیری می کند.

### خواص شیمیایی

#### ترکیب اسیدهای چرب روغن کنجد

روغن کنجد به گروه اسیدهای اولئیک لینونیک متعلق است. این روغن کمتر از 15 درصد اسید چرب اشباع دارد که بیشترین آن پالمیتیک و استئاریک و بیش از 85 درصد مجموع اسیدهای چرب آن غیراشباع است. اسید اولئیک و اسید لینولئیک بیش از 80 درصد کل اسیدهای چرب روغن کنجد را تشکیل می دهند.

برخلاف روغن های گیاهی دیگر در این گروه، درصد اسید اولئیک روغن کنجد حدود 45 درصد و اسید لینولیک آن حدود 40 درصد از مجموع کل اسیدهای چرب آن می باشد.

#### استرول ها (sterols)

روغن کنجد در مقایسه با سایر روغن های گیاهی، مواد غیرقابل صابونی (حدود 2 درصد) بیشتری دارد. مواد غیرقابل صابونی شامل استرول ها، تری تریپن ها و تری تریپن الکل ها، توکوفرول ها و لیگنان های کنجد می باشد. روغن کنجد یکی از منابع غنی استرول های گیاهی (فیتواسترول) می باشد. فیتواسترول ها یا استرول های گیاهی رقیب کلسترول در جذب هستند. بنابراین مصرف فیتواسترول

موجب کاهش کلسترول خون و در نتیجه جلوگیری از حملات قلبی و عروقی می شود.

فیتواسترول ها و به طور خاص بتا سیتوسترول، از رشد سلول های سرطان کولون، سرطان پروستات و سرطان سینه نیز جلوگیری می کنند.

### توکوفرول ها (Tocopherols)

شهرت روغن کنجد به خاطر مقاومت در برابر اکسید شدن آن است. یکی از دلایل این مقاومت بیش از حد به خاطر وجود توکوفرول در این روغن است و میزان آن در روغن کنجد 1200 میلی گرم بر کیلوگرم است. گاما توکوفرول بیشترین میزان موجود در روغن کنجد را شامل می شود و پس از آن دلتا و الفا هستند که حدود 5 درصد توکوفرول موجود در روغن را شامل می شوند. در بین اقسام مختلف ایزومرهای توکوفرول، گاما توکوفرول قوی ترین آنتی اکسیدان موجود در روغن ها می باشد.

روغن کنجد تحریک پذیری غشاء مخاطی را کم می کند. این روغن برای درمان سرفه، یبوست، آرتریت و پوست خشک توصیه می شود

این خاصیت آنتی اکسیدانی، ماندگاری این روغن را در برابر حرارت در مقایسه با روغن های دیگر بسیار افزایش داده است. مقاومت اکسیداتیو روغن کنجد در برابر حرارت 110 درجه سانتی گراد 17.5 ساعت می باشد که این روغن را در دسته روغن های با مقاومت بالا قرار می دهد. همچنین نقطه دود این روغن 226 درجه سانتی گراد می باشد. شایان ذکر است مقاومت حرارتی روغن های مخصوص سرخ کردنی در همین دما حداکثر 14 ساعت می باشد. لذا از این روغن می توان در مصارف سرخ کردنی عمیق با طیب خاطر استفاده نمود.

### نکته ی مهم

خواص ذکر شده در مورد روغن کنجد بدین معنا نیست که شما آزادید هر چه قدر که می خواهید از آن در طی یک روز استفاده کنید. به خاطر داشته باشید که کالری همه ی روغن ها یکسان است؛ یعنی هر 5 گرم آن که معادل یک قاشق چای خوری می شود چیزی در حدود 45 کیلوکالری انرژی دارد. پس مراقب باشید تا با مصرف بی رویه ی آن دچار اضافه وزن و در پی آن دچار مشکلات و بیماری های مختلف نشوید.