



## سنجد استخوان را محکم و دستگاه گوارش را تقویت می‌کند

یک دانشجوی کارشناسی ارشد تغذیه گفت: سنجد استخوان را محکم و دستگاه گوارش را تقویت می‌کند همچنین سرشار از فیبر است و گرسنگی را کاهش می‌دهد و خاصیت سیرکنندگی بالایی دارد.

یک دانشجوی کارشناسی ارشد تغذیه گفت: سنجد استخوان را محکم و دستگاه گوارش را تقویت می‌کند همچنین سرشار از فیبر است و گرسنگی را کاهش می‌دهد و خاصیت سیرکنندگی بالایی دارد.

میترا زراتی در گفت‌وگو با باشگاه فارس اظهار داشت: سنجد یکی از بهترین منابع غذایی گیاهی محسوب می‌شود.

وی گفت: سنجد منبع غنی از کلسیم است و برای افرادی که دچار پوکی استخوان هستند، بسیار مفید است و استخوان‌های افراد را محکم می‌کند.

این دانشجوی کارشناسی ارشد تغذیه افزود: سنجد برای سلامتی دستگاه گوارش افراد بسیار مناسب است و افرادی که رژیم‌های لاغری دارند، می‌توانند سنجد را در برنامه غذایی خود قرار دهند.

زراتی اضافه کرد: سنجد سرشار از فیبر است و گرسنگی را کاهش می‌دهد زیرا خاصیت سیرکنندگی بالایی دارد و در افرادی که مشکلات دستگاه گوارشی دارند، مفید است.

وی با بیان اینکه بهتر است سنجد را به عنوان میان وعده استفاده کرد، عنوان داشت: سنجد دارای ترکیباتی مانند فیتکمیکال‌ها است که آنتی‌اکسیدان خوبی است.