

## نشاط و هوشیاری با روغن کنجد

کارشناس مسئول واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی نیشابور، استفاده از روغن کنجد را در درمان اختلالات عصبی و افزایش نشاط و هوشیاری مؤثر دانست.



سلامت نیوز : کارشناس مسئول واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی نیشابور، استفاده از روغن کنجد را در درمان اختلالات عصبی و افزایش نشاط و هوشیاری مؤثر دانست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری ؛ لیلیا شورورزی، کارشناس مسئول واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی نیشابور اظهار داشت: روغن کنجد علاوه بر دارا بودن چربی‌های غیر اشباع مانع اختلالات عصبی، افزایش نشاط و هوشیاری، کاهش دردهای مزمن و گرفتگی عضلات می‌شود. وی افزود: ویتامین E موجود در روغن کنجد خطر بروز بیماری‌های قلبی و عروقی را در افراد کاهش می‌دهد.

علاوه بر این روغن کنجد تا ۲۰۰ درجه سانتیگراد حرارت، هیچ گونه اختلالی در ترکیب آن به وجود نمی‌آورد و در بین روغن‌های گیاهی موجود، در برابر حرارت دوام بیشتری دارد. این کارشناس تغذیه در ادامه گفت: همچنین روغن زیتون عملکرد محافظتی برای معده داشته و این ارگان را از زخم و التهاب مصون نگه می‌دارد و سبب افزایش ترشح صفرا و هورمون‌های لوزالمعده شده و در نتیجه از تشکیل سنگ صفرا جلوگیری می‌کند. گفتنی است: بر اساس تحقیقات انجام شده در روغن زیتون نوعی آنتی‌اکسیدان با عوامل ضد سرطان موجود است که گلبول‌های قرمز خون را از صدمه محافظت می‌کند اما با تمام این فواید بهتر است از حرارت دادن زیاد روغن زیتون اجتناب شود.