

## خواص سنجد را بشناسیم

از فواید آنتی اکسیدان ها، پیشگیری از بیماری های قلبی تا کاهش آسیب مغز و چشم هارا می توان نام برد.



سلامت نیوز : از فواید آنتی اکسیدان ها، پیشگیری از بیماری های قلبی تا کاهش آسیب مغز و چشم هارا می توان نام برد. آنتی اکسیدان ها جلوی عمل رادیکال های آزاد را که موادی فعال و ویرانگر هستند، می گیرند و آنها را خنثی می کنند. سعی بر آن داریم تا در این مختصر، میوه هایی که حاوی آنتی اکسیدان بیشتری هستند از جمله میوه سنجد را معرفی نماییم. تولید رادیکال های آزاد، مساله ای طبیعی است و طی عمل تنفس بوجود می آیند. رادیکال های آزاد تعدادی اتم تک الکترونی هستند و در حین واکنش اکسیژن با بعضی مولکول ها تولید می شوند. اگر بطور ناگهانی تعداد زیادی رادیکال آزاد در بدن تولید شود، یک سری واکنش هایی خاص پشت سر هم شروع می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ رادیکال های آزاد با بعضی قسمت های سلول مثل DNA و غشای سلولی واکنش نشان داده و باعث تخریب عمل سلول یا حتی مرگ آنها می شود. در حالت عادی، سیستم دفاعی بدن این رادیکال های آزاد را خنثی و بی ضرر می کند. اما عوامل مخرب محیطی مثل اشعه ماوراء بنفش، الکل و آلودگی های محیط باعث می شوند بدن نتواند با این رادیکال های آزاد مبارزه کند. در نتیجه ساختمان و عمل سلول های بدنی توسط رادیکال های آزاد تخریب شده و منجر به پیری زودرس و بیماری هایی مانند سرطان و بیماری های قلبی می شود. برای جلوگیری از عمل این اتم ها، بدن باید دارای یک سد دفاعی به نام آنتی اکسیدان ها باشد.

به رغم متابولیسم طبیعی بدن، با ایجاد یک سری شرایط مانند کشیدن سیگار و در معرض دود سیگار، آلودگی ها، ورود مواد شیمیایی غیر ضروری به بدن از هر طریقی، اشعه و حتی استرس، در بدن رادیکال های آزاد تولید می شوند که می توانند به بدن آسیب برسانند؛ این عوامل اکسیدان ها هستند. از سویی بیشتر از 4000 ترکیب آنتی اکسیدانی در غذاها وجود دارند، البته بهتر است آنتی اکسیدان ها از طریق مواد غذایی طبیعی وارد بدن شوند نه مکمل ها. ولی بیش از همه ویتامین های E و C و بتاکاروتن و نیز ماده معدنی سلنیوم مهم هستند. مزایای ویتامین C شامل جلوگیری از چروک پوست، سالم نگه داشتن استخوان ها و پوست، تقویت سیستم ایمنی بدن و نیز جلوگیری از فرآیند اکسیده شدن است که این فرآیند در بروز آب مروارید، آرتریت، بیماری قلبی و سرطان و همچنین در تولید کلآژن در بدن نقش بسیار ضروری دارد.

مهم ترین منابع این ویتامین همراه با بیوفلاوونوئیدها شامل فلفل سبز و قرمز، کیوی، پرتقال، لیموها، گریپ فروت، توت ها، کلم بروکلی، طالبی و سنجد و گوجه فرنگی هستند. ویتامین C در مقابل حرارت حساس بوده و در حرارت بالا مقدار زیادی از آن هدر می رود. در بالغین مرد روزانه 90 میلی گرم و در بالغین زن 75 میلی گرم در روز نیاز است. مزایای ویتامین E شامل کاهش خطر بروز بیماری قلبی، سرطان و سایر امراض ناشی از بالا رفتن می باشد. ویتامین E تاثیر مولکول های رادیکال آزاد را خنثی می کند. مهم ترین منابع حاوی ویتامین E همراه با 171#& تیکوفرول ها؛ 171#& و 171#& توکوتریینول ها؛ شامل میوه سنجد، مغزها بویژه بادام، تخمه آفتابگردان، سویا، گردو، بادام زمینی، فندق، ذرت، دانه کتان، زیتون و مارگارین و روغن های گیاهی مثل روغن جوانه گندم، کره بادام زمینی، غلات سبوس دار، اسفناج و آووکادو هستند.

ویتامین E از جمله ویتامین های محلول در چربی است و نیاز آن در بالغین روزانه 15 میلی گرم می باشد. سلنیوم از جمله عناصر کمیاب است که در بدن به میزان کم وجود دارد و به رغم این میزان کم، بسیار ضروری و حیاتی است. مزایای سلنیوم نیز شامل تقویت سیستم ایمنی بدن کاهش اضطراب و افسردگی و حفظ سلامت موها و ناخن ها است. سلنیوم در پیوند با پروتئین در بدن به عنوان یک آنتی اکسیدان بسیار قوی عمل کرده و بدن را در مقابل رادیکال های آزاد حفظ می کند. محتوای سلنیوم غذاها، به میزان سلنیوم موجود در خاک یا آبی بستگی دارد که گیاه یا حیوان از آن تغذیه می کند.

ولی بدلیل اتصال آن به پروتئین، در تمام غذاهای حیوانی وجود دارد. منابع غذایی اصلی حاوی این ماده معدنی مهم شامل غذاهای

سالم حاوی پروتئین زیاد مثل غذاهای دریایی، تخم مرغ، گوشت مرغ و قرمز، قلم، جگر و گندم سبوس دار، برنج قهوه‌ای و سایر غلات سبوس دار هستند. سلنیوم همراه با ویتامین‌ها موجب کند شدن روند پیری می‌شود، خطر ابتلا به سرطان‌ها را کاهش می‌دهد، از عروق خونی محافظت می‌کند و احتمال حمله قلبی و سکته مغزی را کاهش می‌دهد. فیتوکمیکال‌ها مواد شیمیایی طبیعی هستند که بطور طبیعی در سبزیجات، میوه‌ها، دانه‌ها، آجیل و حبوبات وجود دارند.

یک دسته از آن‌ها، کاروتنوئیدها مانند بتاکاروتن، لیکوپن، گزانتین و... هستند. متخصصان تغذیه همواره تأکید دارند که بهترین منابع غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها شامل میوه‌ها و سبزی‌های دارای فیبر خوراکی زیاد، غلات سبوس‌دار، مغزها و حبوبات، دانه‌ها و همچنین مواد غذایی سرشار از پروتئین‌های ضد پیری هستند. به گزارش ایسنا، مصرف مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان برای سلامت بدن، تقویت سیستم ایمنی و همچنین افزایش طول عمر و به تعویق انداختن فرآیند پیری ضروری است. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در غذاها در واقع تأثیر مولکول‌های رادیکال آزاد را در بدن کاهش می‌دهند. وقتی این مولکول‌ها در بدن فعال هستند، اعضای بدن سریع‌تر فرسوده می‌شوند و در نتیجه فرآیند پیری زودتر بروز می‌کند.

بنابراین آنتی‌اکسیدان‌ها موجب می‌شوند که بدن جوان‌تر و شاداب‌تر بماند و درعین حال علائم پیری را کاهش می‌دهند. سبزی‌ها و میوه‌های حاوی کاروتنوئیدها اغلب به رنگ‌های زرد، قرمز، نارنجی (مانند میوه سنجد) و یا برگ‌های سبز تیره هستند که از مهم‌ترین آنها می‌توان به اسفناج، کلم بروکلی، فلفل سبز و قرمز، هویج و سیب‌زمینی شیرین و سنجد اشاره کرد و اما سنجد: در میوه سنجد، اسیدهای آلی و یک نوع گلوکوزید به نام کرسستین یافت می‌شود. وجود اسیدهای چرب، اسیدهای آلی و انواع ویتامین‌ها از جمله ویتامین E، F، A، B2، B1، K، C و اسیدهای چرب اشباع نشده در سنجد تشخیص داده شده است.

در هسته سنجد نیز 17 نوع آمینواسید و مقداری پروتئین وجود دارد که هر یک از این آمینواسیدها خواص دارویی بسیار مفیدی دارند. این میوه بدلیل داشتن تانن، در معالجه تعدادی از بیماری‌ها خصوصاً زخم معده مؤثر است میوه سنجد از نظر طبیعت، طبق نظر حکمای طب سنتی، سرد و خشک است و از نظر خواص، عقیده دارند که مقوی و مفرح می‌باشد. آنچه بیشتر مورد توجه دانشمندان قرار گرفته این است که میوه سنجد آنتی‌اسکلراتیک بوده و روند پیری را کند می‌کند. 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 و در افرادی که مشکلات دستگاه گوارشی دارند، بسیار مفید است، سنجد یکی از بهترین منابع غذایی گیاهی محسوب می‌شود. منبع غنی از کلسیم است و برای افرادی که دچار پوکی استخوان هستند، مفید واقع شده و استخوان‌های افراد را محکم می‌کند.

بهتر است سنجد را به عنوان میان وعده استفاده کرد، سنجد علاوه بر ویتامین‌ها و مواد معدنی دارای ترکیباتی مانند فیتوکمیکال‌هاست که آنتی‌اکسیدان خوبی است. اخیراً محققان دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی مشهد نیز توانسته‌اند اثرات ضد دردی، ضد التهابی و شل‌کنندگی عضلانی این گیاه بویژه بصورت پودر هسته میوه سنجد را تأیید کنند. به گفته ایشان سنجد در بیماری استئوآرتریت، اثرات بالینی و ضد دردی مشابه داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی داشته و نه تنها برای معده مضر نبوده بلکه بدلیل اثرات حفاظتی خود و عوارض جانبی کمتر می‌تواند جایگزین داروهای معمول ضدالتهابی غیراستروئیدی شود.

در حال میوه سنجد دارای خواص آنتی‌اکسیدانی قوی بوده و سرشار از مواد معدنی و ویتامین‌هاست. این میوه بدلیل همین خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی خود در درمان بسیاری از بیماری‌ها بویژه بیماری‌های قلبی-عروقی و دردهای استخوان مؤثر است. از سنین 15 سال به بالا با خوردن روزانه 10 عدد سنجد سلامتی خود را تضمین کنید.