

روغن کنجد چه تاثیری بر سلامتی دارد



مدیر نظارت بر مواد غذایی و بهداشتی استان خراسان شمالی گفت: روغن کنجد به دلیل دارا بودن مقادیر بالای اسیدهای چرب غیر اشباع سبب جلوگیری از تسلب شرابین و بسته شدن عروق می شود، همچنین این روغن باعث کاهش قند خون ناشتا می شود.

مدیر نظارت بر مواد غذایی و بهداشتی استان خراسان شمالی گفت: روغن کنجد به دلیل دارا بودن مقادیر بالای اسیدهای چرب غیر اشباع سبب جلوگیری از تسلب شرابین و بسته شدن عروق می شود، همچنین این روغن باعث کاهش قند خون ناشتا می شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از روابط عمومی سازمان غذا و دارو دکتر حسن براتی زاده افزود: روغن کنجد به صورت سنتی برای درمان اختلالات التهابی کاربرد زیادی دارد. نقش ضد التهابی روغن کنجد به دلیل وجود مقادیر بالای اسید اولیک در آن است از طرفی سزامین موجود در این روغن سبب تنظیم ایمنی بدن می شود.

براتی زاده عنوان کرد: ترکیب اسیدهای چرب روغن کنجد به گونه ای است که برای هر 3 مصرف (سرخ کردن، پخت و پز و سالاد) مناسب است. نقطه دود کنجد بالا بوده و حدود 226 درجه سانتی گراد است.