

## خواص روغن کنجد

طبق مطالعاتی که در سال 2013 انجام شده نشان داده شده است که مصرف روزانه 500 میلی‌گرم کپسول روغن کنجد، می‌تواند سبب کاهش کلسترول و LDL و قند خون در بیماران پیش‌دیابتی شود به شرطی که رژیم غذایی فرد توسط کارشناس یا متخصص تغذیه از نظر کالری دریافتی تنظیم شده باشد و تغییرات سبک زندگی و افزایش فعالیت بدنی توسط افراد رعایت گردد.



طبق مطالعاتی که در سال 2013 انجام شده نشان داده شده است که مصرف روزانه 500 میلی‌گرم کپسول روغن کنجد، می‌تواند سبب کاهش کلسترول و LDL و قند خون در بیماران پیش‌دیابتی شود به شرطی که رژیم غذایی فرد توسط کارشناس یا متخصص تغذیه از نظر کالری دریافتی تنظیم شده باشد و تغییرات سبک زندگی و افزایش فعالیت بدنی توسط افراد رعایت گردد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زندگی آنلاین، روغن کنجد دارای مقدار زیادی گاما توکوفرول است که فعالیت آنتی‌اکسیدانی‌اش زیاد است و دارای مقدار کمتری دلتا و آلفا توکوفرول است.

### نقش روغن کنجد در بیماران دارای کلسترول بالا و بیماران پیش‌دیابتی

ارتباط بین افزایش چربی‌های خون و بیماری‌های قلبی-عروقی به خوبی آشکار است. بزرگترین عامل خطر جهت پیشرفت بیماری‌های قلبی-عروقی سطح بالای چربی‌های خون (به‌خصوص LDL و کلسترول تام) می‌باشد. وجود رادیکالهای آزاد نیز سبب افزایش پراکسیداسیون چربی‌ها می‌شود که به عنوان یک عامل توکسیتی (سمی) جهت سیستم عروقی محسوب می‌گردد. بسیاری از متخصصان تغذیه بر این باورند که روغن دانه کنجد اثر کاهنده کلسترول خون، کاهنده قندخون و خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد.

در مطالعات حیوانی این اثرات کاملاً دیده شده است ولی در مطالعاتی که در گذشته بر روی انسانها انجام شده است، مشخص شده است که مصرف 25-40 گرم دانه کنجد نتوانسته چنین اثراتی را ایجاد نماید. روغن کنجد عمدتاً مصرف خوراکی دارد که به عنوان روغن پخت‌وپز، بیشتر در کشورهای چین-ژاپن-کره مصرف می‌شود.

### درمان لک‌ناشی از سوختگی

این روغن در درمان لک سوختگی بدن نیز کاربرد دارد. وجود آنتی‌اکسیدان و چربی‌های اشباع نشده PUFA و دو نگهدارنده طبیعی (sesamol, sesamin) و لیگنان در روغن کنجد (نه دانه کنجد) سبب کنترل فشارخون و بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. اگر روغن کنجد در دمای 180 درجه سانتیگراد به مدت 20 دقیقه حرارت داده شود سطح sesamol آن افزایش می‌یابد. اما اگر در دمای 200 درجه سانتیگراد به مدت 20 حرارت داده شود سطوح sesamol آن کاهش می‌یابد. لذا پختن در دمای بالای 200 درجه سانتیگراد سبب از دست دادن برخی از لیگنان‌ها می‌شود ولی sesamin (که یک منبع فیتو استروژن محسوب می‌شود) نسبتاً به حرارت مقاوم است. لیگنان‌ها سبب مهار سنتز و جذب کلسترول در موش‌ها می‌شود. مصرف 10 گرم روغن کنجد جهت سلامتی قلب و عروق می‌تواند مفید واقع شود.

کنجد گیاهی است یکساله با ارتفاع حدود یک متر که قسمت انتهایی ساقه آن پوشیده از کرک می‌باشد. برگهای آن بیضی، باریک و نوک تیز است و گلهای سفید یا قرمز رنگ دارد. بیش از 85 درصد اسیدهای چرب غیر اشباع دارد. اسید اولئیک و اسید لینولئیک بیش از 80 درصد کل اسیدهای چرب روغن کنجد را تشکیل می‌دهد که ترکیب اسیدهای چرب بسته به محل رویش گیاه و آب و هوا متفاوت است.

روغن کنجد یکی از منابع خوب مواد غیر قابل صابونی شدنی (که شامل استرول‌ها، تریپن‌ها، تری پن‌الکل‌ها، توکوفرول‌ها و لیگنان‌ها هستند) می‌باشد. این استرول‌های گیاهی (فیتواسترول‌ها) با جذب کلسترول در روده رقابت می‌کنند و می‌توانند سبب کاهش کلسترول خون شوند. avenasterol بیشترین استرول‌های دمتیله شده در روغن کنجد می‌باشد.

## افزایش طول عمر و تعویق روند پیری

روغن کنجد دارای مقدار زیادی گاما توکوفرول است که فعالیت آنتی اکسیدانی اش زیاد است و دارای مقدار کمتری دلتا و آلفا توکوفرول است. این خاصیت آنتی اکسیدانی مقاومت روغن را در برابر حرارت افزایش می دهد. آنتی اکسیدان روند پیری را به تعویق می اندازد و سبب افزایش طول عمر می شود. مطالعات بر روی موشها نشان داده است که sesamin و لیگنان های موجود در دانه کنجد می تواند عامل محرکی برای آسکوربیک اسید سنتتاز در کلیه و قلب موشها باشد و مصرف منظم دانه کنجد در انسان ها سبب افزایش غلظت گاما توکوفرول و تغییرات نسبت توکوفرول ها در پلاسما می شود.

## زیاده روی در مصرف ممنوع

طبق مطالعاتی که در سال 2013 انجام شده نشان داده شده است که مصرف روزانه 500 میلی گرم کپسول روغن کنجد، می تواند سبب کاهش کلسترول و LDL و قند خون در بیماران پیش دیابتی شود به شرطی که رژیم غذایی فرد توسط کارشناس یا متخصص تغذیه از نظر کالری دریافتی تنظیم شده باشد و تغییرات سبک زندگی و افزایش فعالیت بدنی توسط افراد رعایت گردد. خواص ذکر شده در مورد روغن کنجد بدین معنا نیست که شما آزادید هر چقدر که می خواهید از روغن کنجد در طی یک روز استفاده نمایید. به خاطر داشته باشید که کالری همه روغن ها یکسان است و هر یک قاشق چایخوری آن حدود 45 کیلو کالری انرژی دارد پس مراقب باشید تا با مصرف بی رویه آن دچار اضافه وزن و در پی آن مشکلات و بیماری های مختلف نشوید.