

## کنجد ، ضد میگرن ، ضد آسم

کنجد يك منبع غذایی بسیار با ارزش و سرشار از املاح معدني مورد نیاز بدن ، ویتامین B 1 و فیبرهای غذایی است.



کنجد يك منبع غذایی بسیار با ارزش و سرشار از املاح معدني مورد نیاز بدن ، ویتامین B 1 و فیبرهای غذایی است. کنجد از قدیمی‌ترین چاشنی‌های شناخته شده است که سرشار از منگنز ، مس ، کلسیم ، منیزیم ، آهن ، فسفر و روی است. فیبرهای غذایی موجود در کنجد اثرات بسیار مفیدی در کاهش کلسترول خون در انسان، حفاظت سلول‌های کبدی در مقابل آسیب های اکسیداتیو ، پیشگیری از فشارخون بالا و افزایش ذخیره ویتامین E در حیوانات دارد. کنجد منبع بسیار خوبی از مس ، کلسیم ، منیزیم و روی است. تنها يك چهارم لیوان از آن ، قابلیت تامین 70.4 درصد مس ، 31.6 درصد منیزیم و 35.1 درصد از کلسیم مورد نیاز روزانه را دارد. استفاده از این چاشنی سرشار از منیزیم در کاهش اسپاسم راههای هوایی در بیماری آسم، پیشگیری از انقباض عروق خونی که در پیدایش حملات میگرن نقش دارند و ایجاد خواب طبیعی در زنانی که از عوارض یائسگی رنج می‌برند، موثر است. کلسیم از املاح معدني مهم موجود در کنجد است. همچنین به دلیل تاثیر روی در چگالی املاح معدني استخوان، به مردان سالمند توصیه می‌شود غذاهای غنی از [#171;روي](#) را به طور مرتب در برنامه‌های غذایی خود بگنجانند. به منظور برخورداری از ارزش‌های غذایی نهفته در کنجد، لازم است از این ماده غذایی به عنوان جزئی مهم از چاشنی‌ها و طعم‌دهنده‌ها در برنامه غذایی خود استفاده کنید.