

روغن کنجد:

این روغن به دلیل مقاومت بالا در برابر حرارت، هم می‌تواند برای پخت و پز به کار رود و هم برای سرخ کردن، روغن کنجد از روغن‌های غیر اشباع است که ارزش غذایی بسیار بالایی دارد زیرا بیشترین اسیدهای چرب آن (لینولئیک اسید، امگا ۶) و (لینولئیک اسید، امگا ۳) هستند که هر دوی آنها از اسیدهای چرب ضروری اند و دریافت روزانه شان به علت اینکه بدن قادر به تولید آنها نیست و باید از طریق رژیم غذایی به بدن برسند، توصیه می‌شود.

برای استفاده از روغن کنجد برای پخت و پز یا سرخ کردن، باید روغنی را تهیه کنید که روی برچسبش عبارت مخصوص سرخ کردن یا مخصوص پخت و پز درج شده باشد.

خواص روغن کنجد:

افزایش جذب کلسترول خوب (HDL) و کاهش دهنده سطح کلسترول بد خون (LDL)

کاهش فشار خون در افراد مبتلا به فشار خون بالا

جلوگیری از تصلب شرایین و بسته شدن عروق

جلوگیری از بروز سکته قلبی

جلوگیری از بروز آب مروارید

شفافیت و لطافت پوست و کمک به رشد مو به دلیل داشتن ویتامین E

مقاومت نسبت به حرارت بالا و مناسب برای سرخ کردن

جلوگیری از بروز بیماری آلزایمر به واسطه داشتن ویتامین E

مصرف روغن کنجد نشاط آور است و اضطراب را کاهش می‌دهد و مانع اختلالات عصبی می‌شود.

دانه‌های کنجد آهن فراوانی دارند پس برای افرادی که از کم‌خونی رنج می‌برند مفید است.

درد‌های مفصلی و گرفتگی عضلات را کاهش می‌دهد زیرا حاوی کلسیم است.

روغن کنجد بزرگترین منبع پروتئین گیاهی است

وجود منیزیم در دانه کنجد و روغن کنجد باعث جلوگیری از آسم و بیماری‌های تنفسی می‌شود.

کنجد و روغن آن باعث تقویت دهان و دندان می‌شود.

گردآورنده: شبنم اسلامی