



دکتر سارا پاکنیت

## روغن کنجد، این معجون ناشناخته

۱۲- خوردن یک قاشق غذاخوری کنجد موجب تامین ۱۴ درصد از نیاز کلسیم (Ca) خانمها شده و از پوکی استخوان جلوگیری و موجب استحکام ناخن‌ها می‌شود.

۱۳- به علاوه مصرف ۲ قاشق غذاخوری آن حدود ۵ میلی‌گرم روی (Zn) را به بدن خصوصاً پوست و مو و ناخن می‌رساند در نتیجه آکنه کمتر و از نازک شدن موها و ریزش آنها بخصوص در خانمها جلوگیری می‌کند. در ضمن به دلیل توام شدن این ماده با ویتامین E اثرات آن صدچندان شده و می‌تواند از اثر ضدچروک و سفیدکنندگی (ضد لک) این Vit نیز بهره برد.

لسیتین چربی فسفرداری است که وجود آن برای نسوج و اعصاب نهایت لزوم را دارد و مغز و غدد انسان احتیاج زیادی به آن دارد. لسیتین‌ها علاوه بر نقش بسیار مهم و اساسی خود در جلوگیری از کاهش حافظه و کمک به افزایش هوش، اعمال مهم دیگری نیز دارد. به طور خلاصه یک ماده بسیار حیاتی برای بدن است که برعکس کلسترول عمل می‌کند. تحقیقات نشان داده که مصرف لسیتین طی حاملگی، باعث افزایش هوش در بچه‌ها می‌شود. بنابراین از هفته سی‌ام حاملگی به بعد توصیه می‌شود. این ماده در گوشت، زرده تخم‌مرغ و گیاههایی مانند: ماش، خرفه و کنجد وجود دارد و برای کسانی که گوشت نمی‌خورند خوردن آن تقریباً واجب است و می‌توان آن را گوشت گیاهی نامید. در ضمن روغن کنجد دیر فساد می‌شود و به دلیل دارا بودن آنتی‌اکسیدان طبیعی و مقاومت بالایی در برابر حرارت دارد در نتیجه با خیال راحت می‌توان به عنوان یک روغن سرخ‌کردنی از آن استفاده کرد.

### کنجد برتر از همه داروها

غذایی که تقریباً بیشتر مواد ساختمان بدن را داراست. لذا یک غذای قیمتی و پرارزش برای انسان است دارای خواص گوشت ولی ضرر آن را ندارد. قوت، جوانی، تعادل زندگی و سلامت را به انسان می‌بخشد. اثر آن در تعویض سلول‌های کهنه بدن بسیار سریع است و در تسهیل تفکر، عمل آن قابل تحسین است و در رفع آلامی مانند: سرطان، سل و کم‌خونی بی‌نظیر است به طوری که بعضی گفتند کنجد از نان شب، واجب‌تر است.

چربی‌ها و روغن‌های خوراکی اصولاً از منابع طبیعی تهیه می‌شوند. این منابع خود به دو دسته حیوانی و گیاهی تقسیم می‌شوند. چربی‌های به دست آمده از منابع حیوانی را نیز می‌توان در ۳ گروه طبقه‌بندی کرد: چربی شیر، چربی‌های ذخیره‌ای حیوانی و روغن‌های دریایی.

### فواید اسیدهای چرب

کنجد دارای پروتئین، ویتامین‌های E، F، D، B، لسیتین (LECITHIN)، امگا ۳ و ۶ و سرشار از مواد معدنی آهن، کلسیم، مس و فسفر و خاصیت ضد باکتریایی و ضدالتهابی و ایمنی‌بخشی می‌باشد. ویتامین F یا ویتامین ضد آگما: تحت این عنوان اسیدهای چرب غیراشباعی قرار می‌گیرند که نمی‌توان آنها را در لابراتوار تولید کرد. از بین این اسیدها می‌توان از اسیدهای لینولئیک، لینولنیک، لینولنیک و اکسنیک نام برد. کاربردهای درمانی، قبل از هر چیز، در رابطه با آگمای کودکان و نوزادان است همچنین در آبسه، آکنه، شیر دادن، سوختگی، رشد، آگما، دمل و کورک، شقاق، زرد زخم، نفريت، خارش مقعدی-تناسلی، پزوریازیس، ناراحتی‌های مربوط به تولید نسل، زخم‌های واریسی و زخم‌های کهنه و ضد چروک صورت نیز می‌باشد.

### خواص مفید کنجد برای سلامتی

- ۱- برای چاق شدن و تقویت نیروی جنسی موثر است.
- ۲- کنجد گرفتگی صدا را از بین می‌برد.
- ۳- نرم‌کننده معده و روده است.
- ۴- ضد روماتیسم است.
- ۵- برگ کنجد را اگر به سر بمالید باعث رشد و سیاهی مو می‌شود.
- ۶- فشار خون بالا را کاهش می‌دهد.
- ۷- روغن کنجد برای رفع تنگی نفس، سرفه خشک و زخم ریه مفید است.
- ۸- همچنین روغن کنجد سوزش ادرار را رفع می‌کند.
- ۹- باعث کاهش سطح تری‌گلیسرید و کلسترول بدن و پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود.
- ۱۰- رفع ناراحتی‌های کیسه صفرا
- ۱۱- دم‌کرده برگ آن، اسهال خونی را برطرف می‌کند.



اسیدهای چرب اشباع‌نشده باید در جیره غذایی روزانه وجود داشته باشند. زیرا بدن قادر به ساخت برخی از آنها نیست. در این میان اسیدهای چرب غیراشباع چندپوندی در تغذیه انسان اهمیت ویژه‌ای دارند که مهم‌ترین آنها اسید لینولنیک است. این اسید چرب در بدن سنتز نمی‌شود. روغن‌های گلرنگ، آفتابگردان، سویا، کزازه، پنبه‌دانه منبع خوبی از اسید لینولنیک هستند. این اسید چرب در ترمیم بافت‌های مجروح، سلامتی پوست و مکانیسم رشد و تکامل، نقش دارد. اسیدهای چرب اشباع و ترانس به دلیل افزایش کلسترول خون خطر ابتلا به امراض قلبی و عروقی را افزایش می‌دهند و در دمایی حدود ۴۴ درجه سانتی‌گراد ذوب می‌شوند، در حالی که اسیدهای چرب سپس نقطه ذوبی حدود ۱۳ درجه سانتی‌گراد دارند و در دمای محیط مایع هستند. از این رو دردمای بدن شکل خود را حفظ می‌کنند و برای سلامتی مضر نیستند. اما اسیدهای چرب ترانس به دلیل جامد بودن دردمای محیط و بدن خطرانی چون گرفتگی رگ‌ها و امراض قلبی را به دنبال دارند.

روغن کنجد، این معجون ناشناخته مرکب از حدود ۷۰ درصد اسیدهای چرب اشباع‌نشده مانند لینولنیک اسید، اولئیک اسید و مقداری اسیدهای چرب اشباع‌شده مانند اسید پالمیتیک و اسید آراشیدونیک است. روغن کنجد یکی از روغن‌های اشباع‌نشده و مفید برای بدن است که در آمریکای شمالی و کانادا به مقدار زیاد مصرف می‌شود.

کنجد گیاهی یک‌ساله با ارتفاع حدود یک متر که قسمت انتهایی آن پوشیده از کرک است. برگ‌های آن بیضی و باریک و نوک تیز هستند و گل‌های آن به رنگ سفید یا قرمز، به طور تک‌تک در کنار برگ‌های قسمت انتهایی ساقه ظاهر می‌شوند. میوه این گیاه به صورت کپسول و محتوی دانه‌های کوچک و مسطح و بیضوی است که دانه کنجد نامیده می‌شود و قسمت مورد استفاده این گیاه