

روغن کنجد و خواص شگفت‌انگیز آن

روغن کنجد و خواص شگفت‌انگیز روغن کنجد

روغن کنجد حاوی آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی است که باعث از بین رفتن سرطان‌های خفته در بدن شده و موجب جلوگیری از سرطان‌های دستگاه گوارش، پروستات و سینه می‌شود. این روغن همچنین به دلیل دارا بودن ویتامین E موجب شفافیت و لطافت پوست می‌گردد.

روغن کنجد

روغن کنجد در بین روغن‌های خوراکی به ملکه‌ی روغن‌ها مشهور است. دانه کنجد بیشترین میزان روغن را در بین دانه‌های روغنی دیگر داراست اما با وجود این تولید آن بسیار کمتر از دانه‌های دیگر نظیر سویا، آفتابگردان و گلرنگ است.

روغن کنجد به عنوان یک روغن با قیمت و کیفیت بالا شناخته می‌شود. این روغن بیشترین مقاومت و ماندگاری را در بین روغن‌های خوراکی با درصد بالای چربی غیراشباع دارد. نوع لیگنان و آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی موجود در این روغن باعث بروز مقاومت بسیار بالا در برابر اکسیداسیون و خواص فیزیولوژیکی ارزشمند روغن کنجد شده است.

ترکیب اسیدهای چرب روغن کنجد به گونه‌ای است که برای هر سه مصرف سرخ کردن، پخت و پز و سالاد قابل استفاده است.

خواص روغن کنجد

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

* کاهش فشارخون در افراد مبتلا به فشار خون بالا

* جلوگیری از سرطان‌های سینه، پروستات و سرطان‌های دستگاه گوارش

* جلوگیری از تصلب شرایین و بسته شدن عروق

* جلوگیری از بروز سکته قلبی

* جلوگیری از بروز آب مروارید

* شفافیت و لطافت پوست به دلیل غنی بودن از ویتامین E

* مناسب برای سرخ کردن به دلیل مقاومت بالای حرارتی

* کاهش ابتلا به بیماری پارکینسون

* جلوگیری از بیماری‌های مفصلی و آرتروز

* خواص آنتی‌اکسیدانی فوق‌العاده به دلیل وجود دو ماده شیمیایی sesamol و sesamin آنتی‌اکسیدان‌ها با رادیکال‌های آزادی که به سلول‌ها آسیب می‌رسانند و به روند پیری سرعت می‌بخشند مقابله می‌کند.

* ویتامین E موجود در آن از بیماری آلزایمر جلوگیری می‌کند.

خواص ذکر شده در مورد روغن کنجد بدین معنا نیست که شما آزادی هر چه قدر که می‌خواهید از آن در طی یک روز استفاده کنید. به خاطر داشته باشید که کالری همه‌ی روغن‌ها یکسان است؛ یعنی هر ۵ گرم آن که معادل یک قاشق

چای خوری می‌شود چیزی در حدود ۴۵ کیلوکالری انرژی دارد.

* روغن کنجد تحریک پذیری غشاء مخاطی را کم می‌کند. این روغن برای درمان سرفه، یبوست، آرتрит و پوست خشک توصیه می‌شود.

* مصرف مرتب آن اضطراب را کاهش می‌دهد، گردش خون را تقویت می‌کند، مانع اختلالات عصبی می‌شود و سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌کند.

* مصرف روغن کنجد، نشاط آور است، هوشیاری ایجاد می‌کند، دردهای مزمن و گرفتگی عضلات را کاهش می‌دهد.

* ویتامین E موجود در آن به رشد مو سرعت می‌بخشد.

* برای افرادی که از کم خونی و سرگیجه رنج می‌برند مفید است.

* مصرف موضعی این روغن، پوست را نرم و لطیف می‌کند.

* خاصیت ضدقارچی و ضدباکتریایی دارد.

* غرغره کردن آن، باکتری‌ها، از جمله باکتری‌های سرماخوردگی از بین می‌برد.

* محافظ طبیعی در برابر اشعه‌ی فرابنفش به حساب می‌آید.

* مانع شوره‌ی سر می‌شود.

* از پوست در برابر کلر موجود در آب استخر محافظت می‌کند.

* ماساژ با روغن کنجد انعطاف پذیری مفاصل را زیاد می‌کند.

* بریدگی‌ها و جراحات‌های سطحی را درمان می‌کند.

* پوست صورت به خصوص اطراف بینی را سفت می‌کند و مانع بزرگ شدن منافذهای پوستی صورت می‌شود.

* از بروز آکنه جلوگیری می‌کند.

خواص شیمیایی

ترکیب اسیدهای چرب روغن کنجد

روغن کنجد به گروه اسیدهای اولئیک – لینولئیک متعلق است. این روغن کمتر از ۱۵ درصد اسید چرب اشباع دارد که بیشترین آن پالمیتیک و استئاریک و بیش از ۸۵ درصد مجموع اسیدهای چرب آن غیراشباع است. اسید اولئیک و اسید لینولئیک بیش از ۸۰ درصد کل اسیدهای چرب روغن کنجد را تشکیل می‌دهند.

برخلاف روغن‌های گیاهی دیگر در این گروه، درصد اسید اولئیک روغن کنجد حدود ۴۵ درصد و اسید لینولئیک آن حدود ۴۰ درصد از مجموع کل اسیدهای چرب آن می‌باشد.

استرول‌ها (sterols)

روغن کنجد در مقایسه با سایر روغن‌های گیاهی، مواد غیرقابل صابونی (حدود ۲ درصد) بیشتری دارد. مواد غیرقابل صابونی شامل استرول‌ها، تری‌ترین‌ها و تری‌ترین‌الکل‌ها، توکوفرول‌ها و لیگنان‌های کنجد می‌باشد. روغن کنجد یکی از منابع غنی استرول‌های گیاهی (فیتواسترول) می‌باشد. فیتواسترول‌ها یا استرول‌های گیاهی رقیب کلسترول در جذب هستند. بنابراین مصرف فیتواسترول موجب کاهش کلسترول خون و در نتیجه جلوگیری از حملات قلبی و عروقی می‌شود.

فیتواسترول‌ها و به طور خاص بتا سیتواسترول، از رشد سلول‌های سرطان کولون، سرطان پروستات و سرطان سینه نیز جلوگیری

می‌کنند.

توکوفرول‌ها (Tocopherols)

شهرت روغن کنجد به خاطر مقاومت در برابر اکسید شدن آن است. یکی از دلایل این مقاومت بیش از حد به خاطر وجود توکوفرول در این روغن است و میزان آن در روغن کنجد ۱۲۰۰ میلی گرم بر کیلوگرم است. گاما توکوفرول بیشترین میزان موجود در روغن کنجد را شامل می‌شود و پس از آن دلتا و آلفا هستند که حدود ۵ درصد توکوفرول موجود در روغن را شامل می‌شوند. در بین اقسام مختلف ایزومرهای توکوفرول، گاما توکوفرول قوی‌ترین آنتی اکسیدان موجود در روغن‌ها می‌باشد.

روغن کنجد تحریک پذیری غشاء مخاطی را کم می‌کند. این روغن برای درمان سرفه، یبوست، آرتрит و پوست خشک توصیه می‌شود

این خاصیت آنتی اکسیدانی، ماندگاری این روغن را در برابر حرارت در مقایسه با روغن‌های دیگر بسیار افزایش داده است. مقاومت اکسیداتیو روغن کنجد در برابر حرارت ۱۱۰ درجه سانتی‌گراد ۱۷,۵ ساعت می‌باشد که این روغن را در دسته روغن‌های با مقاومت بالا قرار می‌دهد. همچنین نقطه دود این روغن ۲۲۶ درجه سانتی‌گراد می‌باشد. شایان ذکر است مقاومت حرارتی روغن‌های مخصوص سرخ کردنی در همین دما حداکثر ۱۴ ساعت می‌باشد. لذا از این روغن می‌توان در مصارف سرخ کردنی عمیق با طیب خاطر استفاده نمود.

نکته‌ی مهم

خواص ذکر شده در مورد روغن کنجد بدین معنا نیست که شما آزادید هر چه قدر که می‌خواهید از آن در طی یک روز استفاده کنید. به خاطر داشته باشید که کالری همه‌ی روغن‌ها یکسان است؛ یعنی هر ۵ گرم آن که معادل یک قاشق چای خوری می‌شود چیزی در حدود ۴۵ کیلوکالری انرژی دارد. پس مراقب باشید تا با مصرف بی‌رویه‌ی آن دچار اضافه وزن و در پی آن دچار مشکلات و بیماری‌های مختلف نشوید.