

خواص روغن کنجد:

روغن کنجد دارای آنتی اکسیدان به نام ویتامین E می باشد که وظیفه ی آن جلوگیری از اکسید شدن کلسترول و یا رسوب آن در عروق خونی و در نتیجه محافظت از قلب است. علاوه بر این، در حفظ گلبول‌های قرمز و ترمیم و تجدید بافت ها نقش دارد و در بهبود زخم ها، دردهای ماهیچه‌ای و بیماریهای مفصلی موثر است.

فیتواسترول ها، ترکیباتی هستند که در گیاهان یافت می شوند و ساختمان شیمیایی مشابهی با کلسترول دارند. با دریافت میزان مناسبی از فیتواسترول ها، میزان کلسترول خون کاهش می یابد، پاسخ ایمنی تقویت می شود و خطر بروز سرطان‌های خاص کاهش می یابد.

در گزارش هایی که در مورد میزان فیتواسترول گیاهان ارائه شده است، معلوم می شود که کنجد، از غنی ترین مواد غذایی از نظر فیتواسترول هاست. همچنین روغن کنجد منبع بسیار خوبی از مس، کلسیم، منیزیم و روی است.

این روغن دارای اسیدهای چرب ضروری است که در ساختمان پوست به عنوان یک جزء اصلی محسوب می شوند و در صورتی که کمبودی از این مواد مغذی ایجاد نشود پوست کاملاً یکنواخت و نرم و لطیف به نظر می رسد و جالب است بدانید که وجود همین چربیهاست که اگر با یک منبع پروتئینی دریافت شود (کنجد به همراه چربی پروتئین قابل توجهی دارد) به ترمیم موهای آسیب دیده پرداخته و از خشکی بیش از حد این عضو نیز جلوگیری میکند و موجب راحتی افرادی می شود که سالهاست از خشکی مو رنج برده و همواره از شانه زدن و رنگ کردن موهای خشکشان می هراسند.

