

کنجد



دانه کنجد به عنوان یک دانه روغنی حاوی ترکیبی از اسیدهای چرب اشباع نشده با نسبت مساوی اسید لینولئیک و اولئیک و اسید پالمیتیک و استئاریک است. ۷۵ درصد دانه کنجد را چربی و پروتئین و ۲۵ درصد آن را مواد معدنی، کربوهیدرات (قند) و فیبر تشکیل داده است. کنجد همچنین حاوی فنولها، استرولهای گیاهی، فسفولیپیدها و ویتامینها به خصوص ویتامین E و ویتامینهای گروه B و مواد معدنی نظیر کلسیم، منیزیم، روی، مس و فسفر است.

کنجد؛ مسافری از هند

دانه کنجد، یکی از مغذی ترین دانه های روغنی است. وطن اصلی کنجد هندوستان بوده و در ایران در زمان خشایار شاه سربازان از کنجد و سایر دانه های روغنی برای کسب نیرو استفاده می کردند اما کمی بعد، در زمان صفویه حلوارده با ترکیب کنجد آسیاب شده با شیر انگور، خرما یا کشمش تهیه شد و به عنوان غذایی کم حجم و مقوی مورد استفاده سربازان قرار گرفت. کنجد گیاهی یک ساله با ارتفاع حدود یک متر است. این گیاه، گرمادوست و خاص مناطق گرمسیری است. میوه آن به صورت کپسولی و دارای دانه های کوچک و بیضی شکلی است که قسمت مورد استفاده آن به شمار می آید. بزرگ ترین تولیدکننده کنجد در دنیا چین و بعد از آن هندوستان است. ایران نیز مقداری کنجد تولید می کند که بیشتر به مصرف تولید روغن و حلوارده می رسد. کشت کنجد در ایران بیشتر در خوزستان، بلوچستان، یزد، اصفهان و حتی مناطق سردسیری چون اراک، همدان، نهاوند و مراغه انجام می شود. برداشت کنجد در کشور حدود ۳۰ تا ۳۵ هزار تن در سال است که ۱۵ هزار تن آن به مصرف حلواسازان، ۱۰ هزار تن به مصرف نانوائی ها و ۵ هزار تن به مصرف آجیل فروشی ها و قنادان می رسد.

خواص کنجد



کنجد منبع غنی از پروتئین است و ارزش غذایی بالایی دارد. هر قاشق غذاخوری کنجد تأمین کننده ۱۴ درصد از نیاز روزانه به کلسیم بدن است؛ مصرف ۵۰ گرم از کنجد، ۲۵ درصد از نیاز روزانه به اسید فولیک را بر طرف می کند.

این دانه منبع آهن گیاهی است که برای رفع خستگی مفید است همچنین مصرف این دانه گیاهی برای افرادی که مبتلا به کم خونی فقر آهن هستند می تواند بسیار مؤثر باشد.

دانه کنجد دارای ۲۰ تا ۲۵ درصد پروتئین، ۵۰ درصد چربی و به نسبت مساوی اسیدلینولئیک و اولئیک است. کنجد یکی از منابع بسیار مفید برای جذب آهن، روی و کلسیم به شمار می آید. کسانی که شیر دوست ندارند می توانند از کنجد برای تأمین کلسیم، روی و آهن خود که از مواد معدنی مهم به شمار می آید، استفاده کنند.

جایگزین کردن کنجد و بیسکویت های کنجی به عنوان میان وعده ها بسیار مهم است و مصرف ۳۰ گرم از این دانه بسیار مفید است. مصرف یک قاشق غذاخوری کنجد معادل یک واحد چربی است و ۴۵ کیلوکالری انرژی دارد همچنین کنجد موجب افزایش چربی خون نمی شود بلکه کلسترول بد خون را نیز کاهش می دهد.

کنجد آثار ضدالتهابی و آنتی اکسیدانی شناخته شده ای دارد. مصرف آن باعث کاهش میزان تری گلیسیرید، کلسترول بد یا **LDL** و قند خون و افزایش **HDL** یا همان کلسترول خوب می شود و تمام این موارد به کاهش خطر بروز بیماری های قلبی - عروقی کمک خواهد کرد. مصرف کنجد باعث افزایش سطح ویتامین **E** در بافت ها هم می شود. در صورتی که دچار دردهای شدید در دوران عادت ماهانه هستید، بهتر است بدانید مصرف کنجد و فرآورده های آن باعث کاهش التهاب و شدت انقباض های رحمی و در نتیجه کاهش شدت درد در دوران قاعدگی هم می شود. کنجد همچنین در بهبود ترشح هورمون های جنسی در زنان یائسه نقش دارد.

بررسی ها نشان داده اند مصرف کنجد در بهبود روند بیماری پارکینسون تاثیرگذار است و به رشد سلول های عصبی مرکزی در نوزادان نیز کمک می کند و باعث افزایش قدرت بینایی می شود. به همین دلیل متخصصان تغذیه مصرف آن را به خانم های باردار و شیرده توصیه می کنند.

کلسیم موجود در کنجد برای داشتن استخوان ها و دندان های سالم مؤثر است و در انعقاد خون، کاهش فشارخون و عملکرد عضلات نقش دارد. در نهایت کنجد به عنوان منبع آهن در درمان کم خونی نقش دارد و ویتامین های گروه **B** موجود در آن نیز به بهبود سوخت و ساز بدن کمک می کند.



خواص روغن کنجد

این روزها با افزایش آگاهی افراد نسبت به خواص مواد غذایی ای مثل کنجد، مصرف روغن کنجد نیز به عنوان یک روغن گیاهی در سراسر دنیا افزایش یافته است. روغن کنجد از بهترین روغن های گیاهی و حاوی اسیدهای چرب دارای چند پیوند دوگانه،

اسید اولئیک، لینولئیک، پالمیتیک، استئاریک، ویتامین E و لیستین است. روغن کنجد، به دلیل مرغوبیت زیاد و بو و مزه مطبوع، ملکه روغن هاست و این ویژگی ها به دلیل وجود سزامول در آن است که یک آنتی اکسیدان طبیعی محسوب می شود و مقاومت روغن را در برابر اکسیداسیون بالا می برد. روغن کنجد روغن مناسب برای پخت و پز، سرخ کردن و روغن سالاد است. روغن کنجد با رنگ روشن نسبت به حرارت مقاوم است و برای سرخ کردن مناسب است، در حالی که روغن کنجد تیره (به دست آمده از کنجد بوداده) برای تفت دادن یا پختن غذا مناسب است. این روغن تنها حاوی چربی و منبع غنی اسیدهای چرب غیراشباع است. ۱۴/۲ درصد این روغن چربی اشباع، ۳۹/۷ درصد چربی تک غیراشباع و ۳۹/۷ درصد چربی چند غیراشباع است. البته در کشورهای پیشرفته از روغن کنجد برای تولید مارگارین نیز استفاده می شود

خواص مفید کنجد برای سلامتی بدن

از نظر طب قدیم ایران، کنجد گرم است. کنجد بسیار مغذی است و در اکثر کشورهای فقیر به عنوان جانشین گوشت بکار می رود. خواص مفید کنجد به شرح زیر است:

- برای چاق شدن و تقویت نیروی جنسی موثر است.
- برای رفع قولنج کنجد را آسیاب کرده و با سرکه مخلوط کنید و به مقدار نصف وزن کنجد، مغز بادام پوست کنده را به آن اضافه کنید. سپس آنها را پودر کنید و هر روز به مقدار یک قاشق سوپ خوری از آن بخورید.
- کنجد گرفتگی صدا را از بین می برد.
- نرم کننده معده و روده است.
- برگ کنجد را اگر به سر بمالید، باعث رشد و سیاهی موی سر می شود.
- ارده نرم کننده معده و روده هاست.
- کنجد فشار خون بالا را کاهش می دهد.
- کنجد ضد رماتیسم است.

- برای رفع ناراحتی کیسه صفرا مفید است.
- دم کرده برگ کنجد، اسهال خونی را برطرف می کند.
- روغن کنجد برای رفع تنگی نفس، سرفه خشک و زخم ریه مفید است.
- روغن کنجد سوزش ادرار را رفع می کند.
- از روغن کنجد به جای روغن زیتون در سالاد استفاده کنید.
- کنجد با تمام فوایدی که دارد برای معده ضعیف مناسب نیست، زیرا هضم آن سنگین است. این گونه اشخاص باید آن را با عسل و سرکه بخورند.

خواص ارده

ارده به عنوان یکی از فرآورده های به دست آمده از کنجد به صورت سنتی به عنوان صبحانه در ایران همراه نان و مواد شیرین مثل عسل و شیره انواع میوه ها از جمله خرما و انگور یا مربا مصرف می شود. ارده، مایعی روغنی است که از دانه کنجد پوست گیری و آسیاب شده به دست می آید و در واقع کنجد کوبیده است که در روغن خود غوطه ور شده در کل، ۲۴/۷ درصد ارده را پروتئین، ۵۹ درصد چربی، ۲/۳ درصد فیبر و ۳ درصد را مواد معدنی تشکیل می دهد.

مصرف هرازگاه ارده به عنوان صبحانه به خصوص برای کودکان ایرادی ندارد اما افراد مبتلا به اضافه وزن و دیابت باید در مصرف آن احتیاط کنند. ارده سرشار از چربی است و کالری بالایی دارد بنابراین باید در مصرف آن حد اعتدال را رعایت کنید. ارده در مقایسه با روغن کنجد فواید بیشتری دارد زیرا در روغن کنجد تنها چربی و ویتامین های محلول در آن وجود دارد در حالی که در ارده دیگر مواد مغذی موجود در کنجد نیز حفظ می شود.

نحوه نگهداری از کنجد و مشتقاتش

ارده و روغن کنجد سرشار از اسیدهای چرب اشباع نشده اند که اگر در معرض هوای گرم و نور قرار بگیرند، چربی هایشان اکسید شده و روغن به اصطلاح فاسد می شود بنابراین کنجد و فرآورده های تهیه شده از آن باید در جای خشک، خنک و دور از نور آفتاب نگهداری شود.

منبع: بخش تغذیه و آشپزی تبیان

طب سنتی و گیاهان دارویی-داروی گیاهی- hirad-asia -