فوائد السمسم على صحة الجسد

تحظى بذور السمسم بشهرة واسعة في منطقة الشرق الأوسط، واستخدامها يعود إلى آلاف السنين. فهي تدخل في إعداد كثير من الأغذية، لا سيما الزعتر البلدي. ومنها يتمّ تحضير الطحينة الشهيرة.

في ما يلي تعرّفكِ اختصاصية التغذية، إلى أبرز فوائد السمسم:

تحتوي بذور السمسم على 55% من الزيوت، و20% من البروتين، وتُعتبر مصدراً مهمّاً للأحماض الدهنية الأساسية. وهي بالتالي تعزز الصحّة الجلدية، وتحمي الجلد من الحروق. علماً أنّ زيت السمسم يدخل في أشهر المراهم الطبيعة لعلاج الحروق.

يحتوي السمسم على 50 - 60% من الزيوت التي تتميز بنوعين من الفئات المليّنة: السيسامين والسيسامولين. هذه الزيوت غنية بحمض أوليك وحمض لينوليك، وغنية بالليزين، والتريبتوفان والميتيونين (المادّة المهمّة لمشاكل التشنج والأرق).

السمسم خافض للكولسترول وضغط الدم

السمسم غني بالفيتوستيرول، المادّة التي تساعد على امتصاص الكولسترول السيّء من الأمعاء، وإخراجه مع البراز.

وأكدت الدراسات أنّ السمسم، ومن بين 27 نوعاً من البذور، يحتوي على أعلى نسبة فيتوستيرول، ومنها البيتاسيتوستيرول، الأفضل لسلامة القلب والشرايين، والمهمّة للوقاية من سرطان البروستات.

وقد أظهرت الدراسات أنّ تناول 50 غراماً من السمسم في اليوم، ولمدة 5 أسابيع متتالية، قادر على تخفيض معدل الكولسترول العام والكولسترول السيّء، و تحسين معدل الكولسترول الجيّد.

كما أنّ لتناول السمسم آثاراً إيجابية في تعديل مستوى ضغط الدم. حيث إنّ تناول حفنة يومية من السمسم، لمدة 45-40 يوماً، قادرة على تحسين مستوى ضغط الدم.

السمسم يؤمّن التوازن الهرموني ويحارب السرطان

بيّنت الدراسات أنّ السمسم يؤثّر على إفراز الهرمونات الجنسية، لأنّه يحتوي على أجود انواع الأحماض الدهنية، وخصوصاً في الفترة التي تسبق غياب الطمث. مادّة السيسامين تتحوّل في الأمعاء إلى نوع من الإستروجين المهم جدّاً في التأثيرعلى هذه الهرمونات.

كما أنّ السمسم يحارب السرطان، لا سيما سرطان الثدي والقولون، بفضل غناه بمادة الانترولاكتون (الهرمونات الطبيعية) التي تفرزها الأمعاء والقولون.

السمسم لـ«خسارة الوزن»

يساعد تناول السمسم على زيادة نسبة الحرق في الجسم. فالدهون ترسل إلى الدماغ رسالة للشعور بحالة الشبع خصوصاً بين الوجبات. فهذا النوع من الدهون يرفع مستوى عملية الحرق في الجسم، ويحدّ من إفراز هرمون الجريلين (هرمون الجوع).