

# سنجد چند کالری دارد ؟

6 مهر 1404

سنجد سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها است که می تواند به تقویت سیستم ایمنی، بهبود سلامت قلب، و کاهش التهاب کمک کند.

علاوه بر این، خواص ضدعفونی کننده آن برای درمان مشکلات گوارشی و بهبود عملکرد کبد نیز شناخته شده است.

مصرف سنجد به شکل های مختلف مانند خشک، پودر یا عصاره می تواند فواید بسیاری برای سلامتی به همراه داشته باشد.

این میوه نه تنها به عنوان یک داروی طبیعی، بلکه به دلیل طعم و خواص مغذی اش، گزینه ای عالی برای تغذیه روزانه است.

## جدول ارزش غذایی سنجد

پتاسیم ۱۳۰ میلی گرم

نمک ۲ میلی گرم

کربوهیدرات ۱۷.۲ گرم

پروتئین ۱/۳ گرم

## فعالیت های لازم برای سوزاندن کالری سنجد

18 دقیقه دوچرخه

13 دقیقه دویدن

36 دقیقه پیاده روی

31 دقیقه نظافت

## خواص سنجد

سنجد ماده غذایی است که نه تنها پوست و گوشتش دارای خواص بی انتها برای بدن است، بلکه در هسته آن نیز مواد مغذی وجود دارد که برای سلامتی مؤثر هستند. در این قسمت برخی از خواص مهم این ماده غذایی را بیان کرده ایم.

۱. محافظت از معده و درمان زخم معده

یکی از مهم ترین خواص این ماده غذایی محافظت از معده است. تحقیقات انجام شده نشان می دهد که مصرف سنجد سبب سریع تر شدن ترمیم غشای معده شده و زخم معده را کاهش می دهد.

۲. کاهش التهاب

یکی از مشکلاتی که اغلب افراد با آن مواجه هستند بروز التهابات درونی و بیرونی است. سنجد ضد التهاب است و تولید نیتریک اکسید توسط سلول های التهابی را کاهش می دهد. با وجود این خاصیت افرادی که سنجد مصرف می کنند کمتر از سایرین با مشکلاتی مانند التهابات درونی و پوستی مواجه می شوند.

### ۳. کاهش خطر ابتلا به سرطان



برای این که از رشد سلول ها و تومور های سرطانی پیشگیری کنید، یکی از بهترین راه حل ها مصرف سنجد است. تحقیقات نشان می دهد افرادی که این ماده غذایی را مصرف کرده اند نسبت به دیگران کمتر به سرطان های مختلف مانند سرطان پوست مبتلا شده اند.

### ۴. پیشگیری از ابتلا به سیروز کبدی

یکی از بیماری های شایع در جوامع امروزی بیماری سیروز کبدی است. سیروز کبدی می تواند به دلیل چرب شدن بیش از حد کبد به وجود بیاید. برای این که بتوانید خطر ابتلا به این بیماری را کاهش دهید باید سنجد را به عنوان یک ماده غذایی سرشار از ویتامین و مواد معدنی در برنامه های روزانه خود جای دهید.

### ۵. بهبود سریع تر زخم ها

اگر در ناحیه ای از بدنتان دچار جراحت شده اید، به شما پیشنهاد می کنیم سنجد مصرف کنید. سنجد به التیام و درمان زخم ها کمک شایانی می کند. پروتئین موجود در این ماده غذایی در عضله سازی و بهبود جراحاتی که برای تاندون ها به وجود آمده تأثیر قابل توجهی دارد.

### ۶. شاداب و جوان ماندن پوست

اگر دچار آفتاب سوختگی شده اید یا می خواهید چین و چروک ها و خشکی پوستتان را درمان کنید، سنجد بخورید. سنجد التهابات پوستی را کاهش می دهد و پوست را همیشه شاداب و جوان نگه می دارد.