

کنجد؛ دشمن سرطان سینه

دانه‌های کنجد سرشار از پروتئین هستند. یک قاشق سوپخوری کنجد معادل حدود ۹ گرم کنجد، ۱۶۰ گرم پروتئین دارد که به سلامت استخوان‌ها، عضلات و بافت‌های بدن کمک می‌کند و به این دلیل در دوران رشد توصیه می‌شود.

مقدار فراوان کلسیم دیگر مزیت کنجد است؛ یک قاشق سوپخوری کنجد حدود ۸۸ میلی‌گرم کلسیم دارد و بخش مهمی از نیاز روزانه بدن به این ماده معدنی را تامین می‌کند. نیاز روزانه بدن به کلسیم در نوجوانان ۱۳۰۰ میلی‌گرم است که در دوران بزرگسالی به ۱۰۰۰ میلی‌گرم و پس از ۵۰ سالگی در بانوان به ۱۲۰۰ میلی‌گرم می‌رسد.

کنجد همچنین سرشار از ویتامین‌های گروه B است و به دلیل اینکه بدن قادر به ذخیره‌سازی این ویتامین‌ها نیست، باید به‌طور منظم مصرف شود. ویتامین‌های گروه B در رشد سلولی و تولید گلبول‌های قرمز نقش دارند. **ویتامین E** به‌عنوان آنتی‌اکسیدان عالی به مقدار فراوان در کنجد وجود دارد. این ویتامین از سیستم ایمنی محافظت می‌کند و با اتساع عروق در حفظ سلامت قلب نقش دارد و مانع از تشکیل لخته‌های خونی می‌شود.

محافظت از سلامت قلب

کنجد حاوی چربی‌های غیراشباع است که برای حفظ **سلامت قلب** ضروری هستند. مصرف متعادل این چربی‌ها خطر بیماری‌های قلبی و سکته مغزی را کاهش می‌دهد زیرا سطح کلسترول بد خون کم می‌شود. البته به دلیل وجود کلسیم و منیزیم، مصرف کنجد به کاهش فشار خون و حفظ سلامت عروق خونی نیز کمک می‌کند.

مفید برای استخوان‌ها و یک ضدالتهاب قوی

کنجد حاوی ترکیباتی به نام لیگنان است که خواص آنتی‌اکسیدانی دارد. فیتواستروژن‌ها که نوعی از لیگنان‌ها هستند در کاهش خطر پوکی‌استخوان، علائم یائسگی و **سرطان سینه** نقش دارند. همچنین مطالعات نشان می‌دهد ترکیب دیگری به نام **سسامول** در کنجد نیز خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدپیری دارد و در مقابله با التهابات، فشار خون و سرطان موثر است.