

روغن کنجد، سرامدر روغن ها

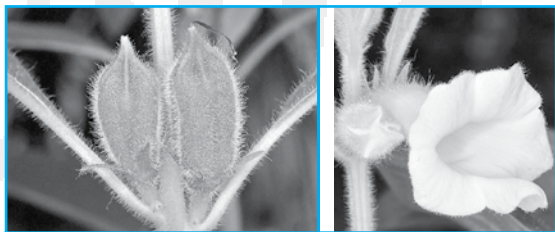
عبدالرضا اصلانی

کارشناس ارشد برنامه ریزی درسی و معلم شیمی فریدونشهر

چکیده

کنجد یکی از فراورده های گیاهی است که از مواد معدنی و اسیدهای چرب سیر نشده بسیار، برخوردار است. روغنی که از دانه های گیاه آن استخراج می شود به توصیه بسیاری از کارشناسان تغذیه در سراسر جهان برای مصرف روزانه، سودمند شناخته شده است چنانکه می توان از آن به جای روغن های خوراکی دیگر، در پخت و پز استفاده کرد.

کلیدواژه ها: اسید چرب سیر نشده، خواص درمانی، ترکیب شیمیایی



سرخرنگ آن به صورت تکی، در کنار برگ های نوک ساقه تشکیل می شوند. میوه کنجد به شکل کپسول است و دانه های کوچک آن را دربرمی گیرد. گفتنی است بخش مورد استفاده گیاه کنجد همین دانه ها هستند.

ترکیب های شیمیایی

بخش کاربردی کنجد یعنی دانه آن، تا حدود ۷۵ درصد حاوی پروتئین و چربی است. مقدار روغن کنجد در دانه آن، به ۵۰ درصد می رسد که حدود ۷۰ درصد آن را اسیدهای چرب سیر نشده، همچون اولئیک اسید و لینولیک اسید تشکیل می دهد و بقیه، مربوط به اسیدهای چرب سیر شده از جمله پالمیتیک اسید



مقدمه

روغن کنجد^۱ برای نخستین بار در ناحیه جنوبی هند در پخت غذا استفاده شد. پس از آن مردم در آمریکا، ژاپن، کره و چین نیز به مصرف این روغن روی آوردند تا جایی که روغن کنجد به جزئی جدایی ناپذیر از آشپزخانه این مردمان تبدیل شد. در ایران نیز ارزش غذایی این روغن از قدیم شناخته شده بود و آن را روغن پهلوانی می خواندند.

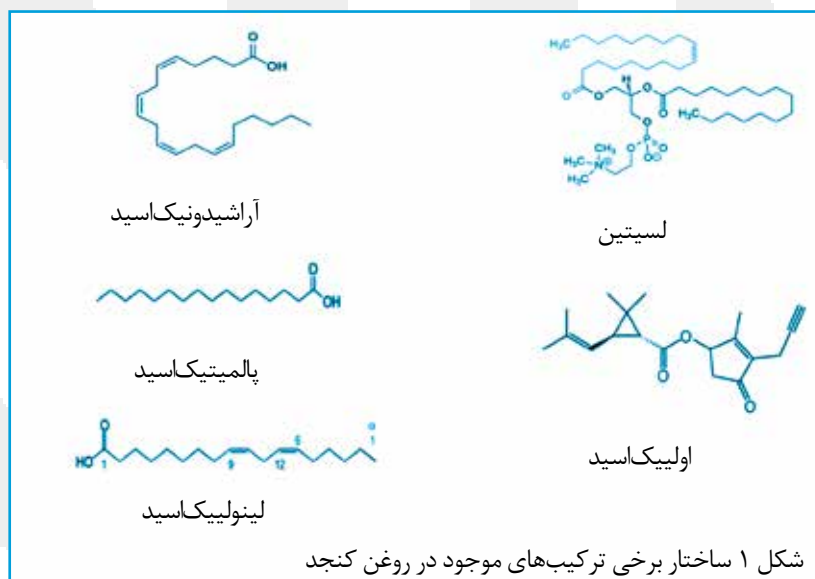
مصرف روغن کنجد برای افراد در همه گروه های سنی سودمند شناخته شده است به ویژه، افراد سالمند که از کلسترول زیاد و فشار خون رنج می برند. اگر در جوانی به استفاده از روغن کنجد عادت کنید سال های میانسالی و پس از آن را در سلامتی سپری خواهید کرد. این روغن از جمله روغن های نیمه خشک و بسیار مرغوب است که بو و مزه مطبوعی دارد و از این رو، به ملکه روغن ها شهرت یافته است.

کنجد از نگاه گیاه شناسی

کنجد گیاهی یک ساله است که ارتفاع آن به یک متر می رسد و بخش انتهایی آن از کرک پوشیده شده است. برگ های این گیاه باریک، نوک تیز و بیضی شکل است و گل های سفید یا



شکل ۲ برخی فراورده‌های حاوی کنجد



میوه کنجد به شکل کپسول است و دانه‌های کوچک آن را دربرمی‌گیرد. گفتنی است بخش مورد استفاده گیاه کنجد همین دانه‌ها هستند

را تقویت می‌کند. از آنجا که از مقداری آهن برخوردار است برای افرادی که از کم‌خونی و سرگیجه‌های ناشی از آن رنج می‌برند، سودمند است. همچنین دردهای مزمن و گرفتگی ماهیچه‌ها را کاهش می‌دهد.

اسیدهای سیر نشده موجود در روغن کنجد از جمله اسیدهای چرب ضروری‌اند که بدن نمی‌تواند به تولید آن‌ها بپردازد و باید آن‌ها را از راه مواد غذایی به‌دست آورد. خوردن ۱۰۰g روغن کنجد ۶۷۰mg کلسیم و ۱۰mg آهن را برای بدن تأمین می‌کند. از این رو، مصرف این روغن به افرادی که گوشت و لبنیات کمی مصرف می‌کنند، توصیه می‌شود.

از آنجا که روغن کنجد سرشار از پاد اکسنده‌هاست از پیری زودرس جلوگیری می‌کند. همچنین وجود ویتامین E در آن، احتمال ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد. این روغن خواص ضدقارچی و ضدباکتریایی نیز دارد و در درمان سرماخوردگی، بریدگی و زخم‌های سطحی مؤثر است. با وجود چنین خواص سودمندی، سخنی گزاف نیست اگر این روغن را ملکه یا سرآمد روغن‌ها بدانیم.

* پی‌نوشت‌ها

1. Sesame oil
2. lecithin
3. Palmitic acid

* منابع

1. Burton. J. W. and C. Brim. 2013. Recurrent Selection in soybeans. Selected for increased oil Percent. Crop Sci. 21:31-34.
2. Health and Welfare Canada. 1990. Nutrition Recommendations. The Report of the Scientific Review Committee. Department of Supply and Services, Cat. No. H49-42/1990E, Ottawa, ON.
3. پترشوت، گیاهان اقتصادی جهان، ترجمه م. پورصالح، انتشارات مؤسسه اصلاح بذر و تهیه نهال کرج، ۱۳۸۹.

و آراشیدونیک اسید است. مقدار روغن در دانه‌های کم‌رنگ‌تر کمتر است اما مزه آن بهتر از دانه‌هایی است که رنگ تیره دارند. به‌نظر می‌رسد رنگ دانه به مقدار لینولیک اسید موجود در آن مربوط باشد؛ لینولیک اسید از جمله روغن‌های سیر نشده است که در جریان فرایند روغن‌کشی دچار اکسایش می‌شود و مزه نامطلوبی پیدا می‌کند.



خواص درمانی

وجود اسیدهای چرب سیر نشده، روغن کنجد را به‌عنوان عاملی برای کنترل چربی خون معرفی می‌کند. ویتامین E موجود در این روغن به رشد مو سرعت می‌بخشد و از شوره سر جلوگیری می‌کند. افزودن یک تا دو قاشق روغن کنجد به سالاد یا غذای روزانه باعث درمان یبوست می‌شود و به تناسب اندام کمک می‌کند. مصرف منظم این روغن نشاط‌آور است و اضطراب را کاهش می‌دهد، خون را به جریان می‌اندازد و دستگاه ایمنی