

زيت السمسم



- لطالما تم استخدام زيت السمسم في الطب الشعبي القديم لعلاج العديد من المشكلات.
- يعد زيت السمسم من الزيوت الصحية المليئة بالعناصر الغذائية، لذا فإنه يدخل كمكون أساسي في ٩٠% من العلاجات الطبيعية،

• فوائد زيت السمسم للأعصاب

• تشمل فوائد زيت السمسم للأعصاب الآتي:

- يمتلك خصائص مضادة للأكسدة وبهذا فإنه يقلل من أكسدة الدهون، كما أنه يزيد العامل النووي لكريات الدم الحمراء.
- يحسن التقييمات الوظيفية والكهربائية، وذلك بحسب النتائج التي تم الحصول عليها من اختبارات أجريت على فئران مصابة بإصابة في العصب الوركي (Sciatic nerve crush).
- يخفف الإجهاد التأكسدي العصبي عند إصابة العصب المحيطي، الأمر الذي يساعد على تحسين الاسترداد الوظيفي للأعصاب.
- يحسن التعافي الوظيفي للأعصاب.
- يحارب التوتر والاكتئاب، إذ أنه يحتوي على التيروسين ((Tyrosine، وهو حمض أميني مرتبط بالسيروتونين الذي يؤثر بشكل مباشر على المزاج.



- فوائد زيت السمسم العامة

- تشمل الفوائد الصحية الأخرى لزيت السمسم ما يأتي:

- يخفف الالتهابات

- قد يعمل زيت السمسم كمضاد للالتهابات، حيث تم استخدامه قديمًا لعلاج الام الأسنان، والام المفاصل، وتشنجات ما قبل الدورة الشهرية، والخدوش، والجروح.

يحافظ على استقرار مستوى السكر في الدم

يمكن أن يسهم زيت السمسم في الحفاظ على استقرار نسبة السكر في الدم.

يعزز صحة الشعر

يحتوي زيت السمسم على فيتامين هـ والسيسامين ((Sesamin، واللذان يساعدان في زيادة قوة الشعر ولمعانه.

- يحمي البشرة من ضرر أشعة الشمس
- يساعد زيت السمسم على حماية البشرة من ضرر الأشعة فوق البنفسجية بنسبة تصل إلى ٣٠%.

• يدعم صحة القلب

- يحتوي زيت السمسم على أحماض الأوميغا ٣ والأوميغا ٦ والأوميغا ٩ ، وقد تبين أن اتباع نظام غذائي معزز بالدهون الصحية يحمي من الإصابة بأمراض القلب، كما أنه قد يساعد في تخفيض نسبة الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية.

• يعالج الإمساك

- يساعد زيت السمسم على تليين الأمعاء والتخفيف من حدة الإمساك.



- يحفز إنتاج الكولاجين
- يتضمن زيت السمسم نسبة ممتازة من الزنك، والذي بدوره يحفز إنتاج الكولاجين، مما يجعل البشرة أكثر مرونة والعظام أكثر كثافة وصلابة.

- يدعم صحة الفم
- يساعد زيت السمسم على قتل البكتيريا الموجودة في الفم واللثة، وهذا بدوره يعزز صحة الأسنان ويجعل النفس أكثر انتعاشًا.

- يزيد الشعور بالراحة خلال النوم
- تدليك باطن القدم قبل النوم بكمية مناسبة من زيت السمسم سيساعد كثيرًا في تعزيز الشعور بالاسترخاء.

- عمل الطالبة : إسراء مرعي .
- بإشراف المعلمة : بيان الشيخ .
- مديرة المدرسة : أسماء أبو صاع .
- مدرسة بنات زيتا الثانوية .