

فوائد أكل السمسم على الريق

يعد السمسم من البذور المفيدة ومتعددة الاستعمالات، ولكن ما هي فوائد  
أكل السمسم على الريق؟

يعد السمسم من البذور اللذيذة والمفيدة، وسنتعرف في هذا المقال على  
بعض فوائد أكل السمسم على الريق:



فوائد أكل السمسم على الريق  
يتمتع السمسم بالعديد من الفوائد المحتملة التي يمكن أن  
يقدمها للجسم، ومن هذه الفوائد نذكر:

### 1. تنظيم ضغط الدم

من فوائد أكل السمسم على الريق أنه يساعد في تنظيم  
ضغط الدم لاحتوائه على المغنيسيوم الذي يساعد على  
خفض ضغط الدم، وبعض العناصر التي تساعد على منع  
تراكم الدهون في الشرايين، مثل: مضادات الأكسدة،  
والليغنانات ((Lignans، وفيتامين هـ، مما يؤدي إلى  
تنظيم ضغط الدم.

## 2. المحافظة على صحة القلب

يحتوي السمسم على العديد من مضادات الأكسدة والدهون الأحادية غير المشبعة والدهون المتعددة غير المشبعة التي تساعد في حماية القلب عن طريق تقليل خطر إصابة القلب بالالتهابات.

## 3. تنظيم مستويات الهرمونات

يعد تنظيم مستويات الهرمونات المختلفة إحدى فوائد أكل السمسم على الريق، إذ أن السمسم يحتوي على [السيالينيوم](#) (Selenium) الضروري لصنع هرمونات الغدة الدرقية، كما يحتوي السمسم على النحاس والزنك والحديد وغيرها من العناصر التي تساعد في عمل الغدة الدرقية.

عمل الطالبة :- لجين كمال عباس  
إشراف المعلمة :- بيان الشيخ  
مدرسة بنات زيتا الثانوية  
مديرة المدرسة :- اسماء ابو صاع