



زيت السمسم

فوائد مذهشة عند استخدام زيت السمسم ١. مليء بالدهون الصحية

زيت السمسم غني بالدهون المتعددة غير المشبعة والأحادية ومنخفض في الدهون المشبعة، وتعد الدهون الأحادية غير المشبعة والدهون المتعددة غير المشبعة صحية للقلب وتساعد في إبقاء الكوليسترول تحت السيطرة، ومن ناحية أخرى فإن الدهون المشبعة السيئة والدهون المتحولة تعزز الالتهاب والكوليسترول بالكلية، وهو أمر ضار بالقلب، وفقاً لدراسة.

يحتوي ١/٤ كوب من زيت السمسم على حوالي ٦,٧٥ جرام من الدهون الأحادية غير المشبعة، و ٧,٨٤ جرام من الدهون المتعددة غير المشبعة، و ٢,٥٠ جرام من الدهون المشبعة.



٢. زيت السمسم مفيد لصحة الأسنان

قديماً لم يكن هناك فرش أسنان لاستخدامها في الحصول على أسنان صحية أو نفس منعش، لذلك استخدموا زيت السمسم للحفاظ على أفواههم نظيفة، وكانت هذه الطريقة شائعة جداً في دول آسيا، حيث كانوا يحشون زيت السمسم في فم الشخص لمدة تصل إلى ١٠ دقائق، وهذا يقلل من كمية البكتيريا في الفم ويساعد في الحفاظ على صحة الفم واللثة.

٣. دفعة قوية للبشرة والعظام

لا يحتوي زيت السمسم على نفس الخصائص الغذائية مثل بذور السمسم لأن الزيت مصنوع من جزء معزول من النبات، لكن أحد المعادن التي لا تزال عالقة هي الزنك.

غالباً ما نفكر في الزنك عندما يكون لدينا نزلة برد أو إنفلونزا، لأنه قد يقصر أو يقلل من شدة الأعراض، لكن الزنك يستخدم أيضاً في الجسم لإنتاج الكولاجين وإعطاء بشرتنا مرونة أكبر، يمكن أن يساعد الزنك أيضاً في زيادة كثافة العظام أيضاً.



الطالبة : ميار اصليح
المعلمة: مريم زيدي
المديرة: اسماء ابو صاح
مدرسة بنات زيتا الثانوية