الخليج

الصحة ,

13 مارس 2023 19:39 مساء

بذور السمسم.. صغيرة الحجم كبيرة الفائدة



إعداد: مها عادل

تُعد بذور السمسم غنية بالزيوت الطبيعية التي يعمل العديد منها كمضادات مهمة للأكسدة، بل إن العديد من الدراسات ربطت بين السمسم والمركبات التي يحتويها وبين مكافحة السرطانات، مثل سرطان الدم والثدي والرئة والبنكرياس والمغنيسيوم. وهذه العناصر جميعها K فيتامين E فيتامين والقولون. إذ تحتوي بذور السمسم على نسبة عالية من فيتامين لها خصائص مهمة في مكافحة الأورام.

كما يحتوي السمسم على مركبات مهمة، مثل المغنيسيوم، الذي يُسهم في تقليل فرص الإصابة بمرض السكري، ويُقلل من حدة أعراض المرض لدى المصابين، كما أن تناول السمسم مع بعض أدوية علاج مرض السكري يزيد من فاعليتها، ويؤثر بشكل إيجابي على العلاج.

ومن فوائد السمسم، تعزيز صحة القلب والدورة الدموية؛ بسبب غنى هذه البذور بالمغنيسيوم المهم لخفض ضغط

الدم، كما أن محتوى بذور السمسم من الألياف يساعد في مكافحة الكوليسترول، ويقلل من فرص الإصابة بتصلب الشرايين والجلطة القلبية.

كما يساعد السمسم في تحسين عملية الهضم، وذلك بسبب احتواء بذوره على كمية كبيرة من الألياف التي تلعب دوراً مهماً في حماية القناة الهاضمة وتقليل الاضطرابات الهضمية وإعادة توازن الهرمونات في الجسم.

بينما أظهرت بعض الدراسات أن بذور السمسم تحتوي على مركبات خاصة قد يكون لها دور مهم في تعزيز حرق الدهون في الجسم، إلى جانب أن محتواها من الألياف يساعد على تعزيز الشعور بالشبع، وملء المعدة لوقت أطول.

من فوائد السمسم أيضاً تعزيز صحة الشعر؛ لاحتوائه على مركبات نباتية مهمة، حيث يساعد تدليك فروة الرأس بانتظام بزيت السمسم على الحماية من الشيب المبكر، ويزيد من نمو الشعر، وتُعدّ بذور السمسم غنية بالزنك الذي يلعب دوراً مهماً في عمليات تكوين الكولاجين في البشرة.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©