

روغن کنجد

(ملکه روغن ها)

تألیف و ترجمه: مهندس لیلا مهدی زاده

با مقدمه و زیر نظر: دکتر ریحانه احمد زاده قویدل

دکترای تخصصی تغذیه

استادیار دانشگاه آزاد اسلامی

واحد قوچان

انتشارات نگارستان هنر

مشهد

۱۳۹۰

سرشناسه: مهدی زاده، لیلا، ۱۳۵۶

عنوان و نام پدیدآور: روغن کنجد (ملکه روغن ها) / تألیف و ترجمه: لیلا مهدی زاده
با مقدمه و زیر نظر ریحانه احمدزاده قویدل.

مشخصات نشر: مشهد: نگارستان هنر، ۱۳۹۰

مشخصات ظاهری: ۷۹ ص.

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۷۸۰-۹-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: کنجد

موضوع: گیاهان دانه روغنی

شناسه افزوده: احمدزاده قویدل، ریحانه، مقدمه نویس

رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ م ۹ ک ۹ / SB ۲۹۹

رده بندی دیویی: ۶۳۳/۸۵

شماره کتابشناسی ملی: ۲۳۰۱۰۲۸



نگارستان

عنوان: روغن کنجد (ملکه روغن ها)

تألیف و ترجمه: لیلا مهدی زاده

ویراستار ادبی، مصحح: زهرا کفاش

طرح جلد: شیما جرموزی

ناشر: نگارستان هنر

لیتوگرافی: گویا اسکندر

چاپخانه: سپهر توس

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۳۹۰

تیراژ: ۱۵۰۰

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

مراکز پخش:

مشهد، میدان سعدی، پاساژ مهتاب، طبقه اول، شماره ۸، تلفن: ۰۵۱۱-۲۳۴۱۹۸۱-۲۳۱۵۷۰۹

تهران: انتشارات آبان ۰۲۱-۶۶۴۰۱۶۴۳-۶۶۹۵۵۰۱۲

تهران: انتشارات جلوه نگار ۰۲۱-۶۶۹۵۰۵۳۷

فهرست مطالب

۱		مقدمه
۳		دیباجه
۶		درآمد
۸		اهمیت گیاهان روغنی
۸		روغن کشی از دانه های روغنی و فراورده های آن ها
۹		تاریخ کشت و مصرف کنجد
۱۰		پیشینه تاریخی، کشورهای تولید کننده و موارد استفاده
۱۵		جایگاه و میزان تولید کنجد در جهان
۱۶		کنجد و کاربردهای آن در دنیا
۱۹		گیاه شناسی کنجد
۲۱		ترکیبات شیمیایی کنجد
۲۵		ارزش غذایی کنجد
۲۶		برشته کردن بذور کنجد
۲۷		کنجد، برتر از همه داروها
۲۹		تقویت حافظه
۳۰		استحکام استخوان ها
۳۰		کاربرد کنجد در تغذیه
۳۰		الف) برای پاشیدن بر روی مواد غذایی
۳۱		ب) برای مخلوط کردن با سایر مواد غذایی
۳۱		برگ کنجد و خواص آن
۳۲		خرید و انبارداری کنجد
۳۳		فراورده های حاصل از کنجد و خواص آن ها
۳۳		۱) ارده
۳۴		۲) روغن کنجد
۳۵		روغن کنجد ملکه روغن ها
۳۶		تهیه و استخراج روغن کنجد
۳۷		تأثیر عوامل محیطی بر میزان روغن بذر
۳۸		ترکیبات روغن کنجد
۴۰		۱- خواص شیمیایی
۴۰		الف) ترکیب اسیدهای چرب
۴۱		ب) استرول ها (Sterols)

۴۲	ج) توکوفرول ها (Tocopherols)
۴۳	۲- خواص تغذیه ای
۴۳	الف) معجزه آنتی اکسیدان های طبیعی
۴۴	ب) ویتامین A
۴۴	روغن کنجد معجون سلامتی
۴۶	کاربرد روغن کنجد
۴۶	۱- آشپزی با روغن کنجد
۴۶	الف) سرخ کردن با روغن کنجد
۴۸	ب) به عنوان چاشنی
۴۹	۲- کاربرد در داروسازی
۴۹	۳- سایر موارد
۴۹	انتخاب روغن کنجد
۵۰	نگهداری روغن کنجد
۵۱	فواید بهداشتی و درمانی روغن کنجد
۵۱	۱- فشار خون بالا
۵۳	۲- تنظیم چربی های خون
۵۴	۳- پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی
۵۵	۴- پیشگیری از سنگرن
۵۵	۵- بهداشت دهان و دندان
۵۶	۶- از بین برنده عوامل بیماری را
۵۷	۷- گوش، حلق و بینی
۵۸	۸- تقویت اعصاب و انرژی زایی
۵۸	۹- درمان اختلالات روانی و بی خوابی
۵۸	۱۰- ضد التهاب و التیام دهنده
۵۹	۱۱- کاهش دردهای آرتريت روماتوئید
۶۰	۱۲- ضد قارچ، ضد باکتری و ضد ویروس
۶۰	۱۳- دستگاه گوارش
۶۱	۱۴- سلامت چشم
۶۱	۱۵- پوست و زیبایی
۶۲	۱- ۱۵- نرم کننده و مرطوب کننده
۶۴	۲- ۱۵- درمان بیماری ها و مشکلات پوستی
۶۵	۳- ۱۵- ضد آفتاب طبیعی
۶۵	۴- ۱۵- درمان سوختگی و آفتاب سوختگی
۶۶	۵- ۱۵- زیبایی ناخن ها
۶۷	۶- ۱۵- سلامت و شادابی موها
۶۸	یک ماسک کنجدی
۶۸	۱۶- ماساژ درمانی با روغن کنجد
۶۹	۱۷- سایر اثرات
۷۳	منابع

مقدمه

امروزه نگرش انسان ها به غذا، از تأمین انرژی روزانه و رفع نیازمندی های اولیه فراتر رفته و روز به روز استفاده از غذاهایی با خواص ویژه تغذیه ای، دارویی و درمانی و غذاهای عمل گر در جهان رو به گسترش است.

انسان ها سعی دارند تا با مصرف یک ماده غذایی علاوه بر تأمین انرژی به اهداف متنوعی از جمله نشاط و شادابی، زیبایی، حفظ سلامتی و طول عمر و ... برسند. از میان غذاهای متنوع که مصرف آن روز به روز در حال افزایش است، روغن های گیاهی با خواص ویژه از جمله **روغن کنجد** می باشد.

دانه کنجد بیشترین میزان روغن را در بین دانه های روغنی دیگر دارا است. روغن کنجد بسیار مغذی است و شامل مقادیر بالای ویتامین E, D, A و مواد معدنی شامل آهن، کلسیم، منیزیم و فسفر می باشد. در ترکیب روغن کنجد حدود ۸۰-۷۰٪ اسیدهای چرب غیر اشباع (مابع) و حدود ۱۵٪ اسیدهای چرب اشباع (جامد) وجود دارد. این روغن دارای مقادیر قابل توجهی اسیدهای چرب امگا-۳، امگا-۶ و امگا-۹ می باشد.

روغن کنجد علاوه بر استفاده در آشپزی جهت سرخ کردن و چاشنی به علت دارا بودن فواید بهداشتی و درمانی در صنعت دارو سازی نیز کاربرد دارد. برخی از خواص ارزشمند پزشکی و تغذیه ای روغن کنجد شامل

کنترل فشار خون، تنظیم چربی های خون از طریق کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL)، پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی (به علت وجود اسیدهای چرب امگا)، کاهش خطر بروز برخی از سرطان ها مانند سرطان روده بزرگ، سرطان سینه، سرطان پروستات از طریق جلوگیری از رشد سلول های سرطانی (به علت وجود فیتواسترول ها) و همچنین تقویت اعصاب و انرژی زایی می باشد.

کتاب حاضر که به همت سرکار خانم مهندس لیلا مهدی زاده تألیف و ترجمه گردیده، حاوی اطلاعات مفید و متنوعی از ساختمان، خواص، کاربردها و ویژگی های منحصر به فرد این محصول می باشد که مطالعه این گروه از کتاب ها ضمن افزایش اطلاعات عمومی و تخصصی قطعاً موجب گسترش فرهنگ استفاده از غذاهای عمل گر و مفید گشته تا با اصلاح فرهنگ تغذیه و بازگشت به طبیعت موجب افزایش نشاط و شادابی و طول عمر سالم در جامعه گردد.

با آرزوی موفقیت و بهروزی

دکتر ریحانه احمد زاده قویدل

دکترای تخصصی (PhD) تغذیه

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان

دیباچه

خداوند مهربان نعمت های فراوان خود را در زمین به بشر ارزانی داشته است. کره زمین یکی از زیباترین کرات در منظومه شمسی است. آن ها که از دور به کره زمین نگریسته و آن را در میان کرات دیگر دیده و مقایسه کرده اند، پی به اهمیت و زیبایی زمین برده اند.

راز سلامتی انسان ها در استفاده درست از نعمت های الهی می باشد. در حال حاضر تغذیه یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در بروز بیماری های متابولیکی از جمله بیماری های قلبی- عروقی در کشور محسوب می شود. متخصصان بر این باورند که در این میان مصرف چربی ها و به طور کلی روغن ها نقش زیادی در بروز بیماری های قلبی- عروقی، دیابت و ... در بین افراد جامعه دارد.

از میان سه دسته اصلی مواد غذایی شامل پروتئین ها، چربی ها و کربوهیدرات ها که مصرف می کنیم، **چربی ها** بیشترین میزان انرژی را تولید می نمایند.

چربی ها و روغن ها دارای موادی ضروری برای بدن هستند که توسط بدن ساخته نمی شوند، مانند اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی که از جمله وظایف اساسی آن ها تأمین انرژی بدن و

مشارکت در تشکیل غشاء دیواره سلولی می باشد. همچنین جذب مناسب تر بسیاری از ویتامین ها در بدن مانند A, D, K, E با حضور چربی ها صورت می گیرد.

چربی ها و روغن ها طعم و بافت خاصی به غذا می دهند که ماده جایگزین دیگری در این زمینه برای آن ها وجود ندارد. سهم انرژی حاصل از چربی ها و روغن ها در کل غذاهای مصرفی باید حدود ۳۵-۳۰٪ باشد.

از میان روغن های گیاهی، بهتر است از روغن های مایع گیاهی استفاده گردد. انتخاب روغن باید بر مبنای نداشتن کلسترول و پایین بودن درصد اسیدهای چرب اشباع^۱ و ترانس^۲ باشد. هرکدام از روغن های مایع خواص، ویژگی ها و کاربردهای خاص خود را دارند. مقاوم بودن نسبت به حرارت پخت و پز و ماندگاری خوب، وجود

^۱ - اسیدهای چرب از هیدرولیز چربی ها به دست می آیند و در دو نوع اشباع شده و غیر اشباع هستند.

چربی های اشباع (چربی بد یا مضر) **saturated** به طور غالب از حیوانات گرفته شده اند و حتی با وجود اینکه چربی های طبیعی هستند، چربی های اشباع با سطوح بالایی از کلسترول مضر پیوند یافته اند. این چربی ها میزان کلی کلسترول خون و کلسترول مضر را افزایش و میزان کلسترول مفید را کاهش می دهند.

چربی های غیر اشباع (مفید - مایع) **Unsaturated**: چربی هایی هستند که به روغن حالت مایع می بخشند.

چربی های مفید دارای حلقه های غیر اشباع و به خصوص چربی های غیر اشباع تک حلقه ای می باشند. این ها دو نوع چربی غیر اشباع هستند و هر دو به کاهش کلسترول خون کمک می کنند و باید بخشی از برنامه غذایی سالم شما باشند. مصرف این چربی ها برخلاف چربی های اشباع خطر بیماری های قلبی - عروقی را به همراه ندارند و حتی می توانند برای سلامت قلب و عروق مفید باشند.

^۲ - گروه دیگری از چربی های غیر اشباع، چربی های ترانس هستند که به صورت طبیعی وجود ندارند و در حین تبدیل روغن های مایع به جامد به وجود می آیند. چربی های ترانس میزان کلسترول مضر را افزایش و کلسترول مفید را کاهش می دهند و برای سلامتی مضرند.

اسیدهای چرب ضروری امگا-۳^۱، داشتن کمترین میزان اسید چرب اشباع و ترکیبات آنتی اکسیدان فراوان از جمله ویژگی هایی است که باید مورد توجه قرار گیرند.

با توجه به اهمیت زیاد روغن ها در تغذیه، در سری کتاب های روغن های گیاهی شما به طور کامل با ویژگی های خاص روغن های گیاهی متداول و تأثیر آن ها بر روی بدن و سلامتی و همچنین کمک به درمان بیماری ها آشنا می شوید.

امید است تغییر شیوه تغذیه و جایگزینی مواد غذایی سالم و مفید به سلامت افراد کمک کند تا کمتر شاهد بروز بیماری های رایج وابسته به تغذیه نظیر بیماری های قلب و عروق، فشارخون و ... باشیم. البته در مورد هر بیماری باید با پزشک معالج خود در مورد نحوه تغذیه خود مشورت کرد تا با توصیه ایشان بهترین مواد غذایی ایمن و سالم جایگزین گردد.

با آرزوی شادکامی و سلامتی برای شما
لیلا مهدی زاده

^۱ - اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ اسیدهای چرب ضروری هستند و نمی توانند توسط بدن ساخته شوند و باید از طریق مواد غذایی به بدن برسند. هنگامی که در دریافت اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ تعادل وجود داشته باشد، خطر بیماری های التهابی یا بیماری های دیگر بسیار کمتر خواهد بود. اسیدهای چرب امگا ۳ نوع ویژه ای از چربی غیراشباع چند حلقه ای هستند. این ها نه تنها اثرات ضد التهاب دارند، بلکه به عنوان کاهنده سطوح تری گلیسیرید نیز شناخته شده اند و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کم می کنند.