

## الفوائد الصحية للسَّمسم



ليس فقط بذور السمسم مصدراً ممتازاً للنحاس ومصدر جيد جداً من المنغنيز، ولكنها أيضاً مصدر جيد للكالسيوم والمغنيسيوم والحديد والفوسفور وفيتامين ب1 والزنك والموليبدينوم والسيلينيوم والألياف الغذائية. وبالإضافة إلى هذه العناصر الغذائية الهامة، وبذور السمسم تحتوي على اثنين من المواد فريدة من نوعها: sesamin و sesamol. تنتمي كل من هاتين المادتين إلى مجموعة من الألياف المفيدة الخاصة تسمى قشور (lignans)، وقد ثبت أن لها تأثير على خفض الكوليسترول في البشر، ولمنع ارتفاع ضغط الدم وزيادة إمدادات فيتامين E في الحيوانات. تم العثور على Sesamin أيضاً لحماية الكبد من الأضرار التأكسدية.

### غنيّة في المعادن المفيدة

تعتبر بذور السمسم مصدراً ممتازاً للنحاس، وهو مصدر جيد جداً للمغنيز، ومصدراً جيداً للمغنيسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد والزنك والموليبدينوم والسيلينيوم. هذه التشكيلة الغنيّة من المعادن تترجم إلى الفوائد الصحيّة التالية:

### النحاس يوفّر الإغاثة للتهاب المفاصل الروماتويدي

من المعروف أنّ النحاس يُستخدم في الحدّ من بعض الألم وتورم التهاب المفاصل الروماتويدي. يعود الفضل في فعالية النحاس إلى حقيقة أنّ هذا المعدن الزائد مهم في عدد من أنزيمات مضادة للالتهاب ومضادة للأكسدة. بالإضافة إلى ذلك، يلعب النحاس دوراً مهماً في نشاط oxidase lysyl، وهو إنزيم مطلوب للربط المتقاطع بين الكولاجين والإيلاستين، وهما المواد الأرضية التي توفر البنية والقوّة والمرونة في الأوعية الدموية والعظام والمفاصل.

المغنيسيوم يدعم صحّة الأوعية الدموية والجهاز التنفسي

تدعم الدراسات فائدة المغنيسيوم في:

\* منع تشنج مجرى الهواء في الربو.

\* خفض ضغط الدم المرتفع، وهو عامل يساهم في النوبات القلبية والسكتة الدماغية وأمراض القلب السكرية.

\* منع التشنج ثلاثي الأوعية الدموية الذي يسبّب نوبات الصداع النصفي.

\* استعادة أنماط النوم الطبيعية لدى النساء اللواتي يعانين من أعراض غير مريحة مرتبطة بانقطاع الطمث.

\* الكالسيوم يساعد على منع سرطان القولون وهشاشة العظام والصداع النصفي وPMS.

في الدراسات الحديثة، أظهر الكالسيوم:

\* ساعد على حماية خلايا القولون من المواد الكيميائية المسبّبة للسرطان.

\* يساعد على منع فقدان العظام الذي يمكن أن يحدث نتيجة لانقطاع الطمث أو حالات معيّنة مثل التهاب المفاصل الروماتويدي.

\* يساعد في منع الصداع النصفي في أولئك الذين يعانون منهم.

\* الحدّ من أعراض الدورة الشهرية خلال مرحلة الجسم الأصفر (النصف الثاني) من الدورة الشهرية.

هناك القليل من الجدل حول بذور السمسم والكالسيوم ، لأنّ هناك فرقاً كبيراً بين محتوى الكالسيوم من بذور السمسم مقشر مقابل غير المبيض. عندما تبقى الجثث على البذور، تحتوي ملعقة كبيرة من بذور السمسم على حوالي 88 ملليغرام من الكالسيوم. عندما تتم إزالة الهيكل، سوف تحتوي هذه الملعقة على حوالي 37 ملليغرام (حوالي 60% أقل). الطحينة - وهي عجينة قابلة للانتشار مصنوعة من بذور السمسم المطحونة - عادة ما تكون مصنوعة من بذور مقشرة (البذور التي تحتوي على أجسام إزالة، تسمى حبيبات)، وبالتالي فإنّها عادة ما تحتوي على هذه الكمية المنخفضة من الكالسيوم.

يمكن أن يشير المصطلح «زبدة السمسم» في بعض الأحيان إلى الطحينة المصنوعة من حبات بذور السمسم، أو يمكن أن يستخدم أيضاً لتعني معجون بذور مصنوع من بذور السمسم الكاملة - بما في ذلك البذر.

على الرغم من أنّ أجسام البذور توفر 51 ملغم إضافية من الكالسيوم لكلّ ملعقة كبيرة من البذور، فإنّ الكالسيوم الموجود في الهيكل يظهر في جزء كبير منه على شكل أكسالات الكالسيوم. يختلف هذا النوع من الكالسيوم عن الشكل الموجود في الحبيبات، وهو شكل أقل امتصاصاً من الكالسيوم. لذلك على الرغم من أنّّه من المحتمل أن يحصل الشخص على كمية أكبر من الكالسيوم من بذور السمسم أو زبدة بذور السمسم التي تحتوي على أجسام، فهناك سؤال حول كمية الكالسيوم التي ستشارك فيها. سيكون من البذور هياكل في وجدت إضافية ملليغرام 51 من أقل definitely

ومن الأسباب الأخرى التي تجعل الرجال كبار السن يصنعون أغذية غنيّة بالزنك مثل بذور السمسم، كجزء منتظم من طريقة تناولهم الصحيّة، كثافة معادن العظام. على الرغم من أنّ هشاشة العظام يُعتقد في كثير من الأحيان أنّها مرض تكون النساء الأكثر عرضة للإصابة بهن بعد سن اليأس، إلا أنّها يمثّل أيضاً مشكلة محتملة بالنسبة إلى الرجال الأكبر سناً. تحدث حوالي 30% من كسور الورك لدى الرجال، و1 من كل 8 رجال فوق سن الخمسين سيكون لديهم كسر هشاشة العظام. وجدت دراسة شملت 396 رجلاً تتراوح أعمارهم بين 45-92 ونشرت في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية علاقة واضحة بين الاستهلاك الغذائي المنخفض من الزنك، وانخفاض مستويات الدم من المعادن النزرة، وهشاشة العظام في الورك والعمود الفقري.

### بذور السمسم Phytosterols خفض الكوليسترول

كبيرٍ حدّ إلى تشبه كيميائية بنية لها التي النباتات في موجودة مركبات هي Phytosterols الكوليسترول، وعند وجودها في النظام الغذائي بكميات كافية، يعتقد أنّها تقلل مستويات الدم من الكوليسترول، وتعزز الاستجابة المناعية وتقلل من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان.

الآثار المفيدة Phytosterols مثيرة للغاية بحيث تم استخراجها من زيت فول الصويا والذرة وزيت شجرة الصنوبر وتضاف إلى الأغذية المصنعة، مثل فروع «الزبد»، التي توصف بعد ذلك بأنّها «الأطعمة» خفض الكوليسترول. ولكن لماذا نستقر في التقليد «بالزبدة» عندما تكون المكسرات والبذور الطبيعية من الطبيعة مصدراً غنيّاً للفيتوثرولس، وكذلك الألياف الواقية من أمراض القلب والمعادن والدهون الصحيّة كذلك؟

في دراسة في مجلة الكيمياء الزراعية والغذائية، نشر الباحثون كميات من فيتوستيرول موجودة في المكسرات والبذور التي تؤكل عادة في الولايات المتحدة.

كانت بذور السمسم أعلى محتوى فيتوستيرول (400-413 مجم لكل 100 غرام)، والجوز الإنجليزي والبرازيل المكسرات الأقل (113 مجم / 100 غرام و95 ملغم / 100 غرام). (100 غرام يعادل 3.5 أوقية). من المكسرات والبذور المستهلكة عادة كأطعمة الوجبات الخفيفة، وكانت الفستق وبذور عباد الشمس أغنى في فيتوستيرولس (270-289 ملغم / 100 غرام)، تليها بذور اليقطين (265 مجم / 100 غرام).