فوائد زيت السمسم



يستخرج زيت السمسم من حبوب السمسم، ويشتهر في الهند كزيت يطبخ به، ويستخدم أيضاً في الصين وكوريا واليابان كمنكه للطعام، وقد أُستخدم زيت السمسم في الطهي منذ أكثر من2.500 سنة، إلا أن الفوائد الصحية لهذا الزيت قد عرفت في السنوات الأخيرة، فهو يحتوي على دهون أحادية غير مشبعة ومواد مضادة للأكسدة، والكثير من الفيتامينات والمعادن، ولذلك فهو مفيد صحيا للغاية. ولا يزال إنتاج زيت السمسم محدودا في العالم حتى الآن، لعدم كفاءة طرق الاستخلاص اليدوية للزيت من حبوب السمسم.

يحتوي زيت السمسم على فيتامين هـ وهو أحد مضادات الأكسدة، كما أنه يحتوي على الكالسيوم والنحاس والحديد والماغنيسيوم وفيتامين ب6 والزنك، وهذه الفيتامينات والمعادن تعمل وتساعد على تحسين عملية التمثيل الغذائي وتدعم وظائف الإنزيمات. ويستخدم زيت السمسم لعلاج الكثير من المشكلات، منها إزالة الإرهاق والأرق ويستخدم أيضاً كملين للمعدة، ويعالج أعراض الدوخة ومشاكل الجهاز التنفسي وجفاف الفم، ومنع بعض أنواع السرطان. أما خارجياً فهو يستخدم كمهدئ للتشنج العضلي وآلام عرق النسا ويحافظ على رطوبة الجلد ويعمل على مقاومة تساقط الشعر.

فوائد زيت السمسم للجسم

1. فوائد زيت السمسم للشعر

يعتبر زيت السمسم من أفضل العلاجات التي يمكن أن تمنح الشعر صحة وقوة، كما أن مفعولة طويل الأمد جداً.

ويعمل زيت السمسم على زيادة لمعان الشعر ويغذيه، ويعمل على تخلص الرأس من جفافها، وبالتالي فهو يعمل على الوقاية من الصلع. أيضاً يحتوي زيت السمسم على خصائص مضادة للجراثيم وهذا يجعله مفيد في حماية الشعر من العدوى، ويعمل أيضاً من خلال تغذيته للعشر على تعزيز نمو الشعر الجديد.

وكما نعرف أن الإجهاد والتوتر لهما دور كبير في تساقط الشعر، لذلك فإن زيت السمسم من خلال خواصه المساعدة على تخفيف التوتر يعمل على تجنب تساقط الشعر ، ومن المعروف أن زيت السمسم أيضا يعمل على زيادة لمعان الشعر ولذلك فإنه يساعد على علاج مشكلة الشعر الأبيض أو الشيب.

ويستخدم زيت السمسم منفردا أو تخفيفه بزيت مثل زيت الزيتون، ولضمان أفضل نتيجة، يتم تدفئة زيت السمسم، ثم يتم تدليك الشعر بشكل دائري، ثم تلف الرأس بفوطة مغموسة في الماء الساخن ثم عصرها جيداً، وتترك على الرأس لمدة ليلة كاملة، قبل أن تغسل الرأس.

2. فوائد زيت السمسم للبشرة:

يمكن أن نصف زيت السمسم بأنه واحدا من أفضل الزيوت في مجال العناية بالبشرة، وقد استخدم منذ زمن بعيد من أجل العناية بالبشرة، فهو يحتوي على فيتامين هـ بجانب فيتامين ب المركب وفيتامين أ الذي يساعد على تغذية الجلد، بالإضافة إلى عناصر أخرى مفيدة مثل الفوسفور والنحاس والكالسيوم والزنك والماغنيسوم ، كما أنه يحتوي على مضادات أكسدة قوية تعمل على حماية الجلد من التجاعيد، واستخدام زيت السمسم بشكل منتظم للعناية بالبشرة سيفيد البشرة تماماً.

فيتامين هـ الموجود بزيت السمسم يعمل على زيادة رطوبة البشرة، وبالتالي فهو يساعد على التخلص من مشكلة جفاف البشرة، كما أن له خواص واقية من التأثير الضار لأشعة الشمس، بجانب أنه مهدئ ومزيل للتوتر.

ويعمل زيت السمسم أيضا على اجتذاب السموم التي تذوب في الزيت، ويمكن هذا عن طريق وضع زيت السمسم الدافئ على الوجه نحو ربع الساعة، ثم إزالته بالماء فقط ، ويستخدم زيت السمسم أيضا على علاج حب الشباب.

ويمكن تدليك الوجه وباطن القدمين للتخلص من التشققات، ويفضل أن يكون الزيت دافئا للاستفادة بأقصى قدر منه، ويمكن أن يخلط بزيت اللوز الحلو أو زيت الخروع من أجل تقليل الرائحة القوية. كما يمكن أيضا إضافته في ماء الاستحمام لمنع جفاف الجلد بعد الاستحمام.

3. فوائد زيت السمسم للصدر:

يمكن استخدام زيت السمسم لتكبير الثدي عن طريق التدليك بعمق وجعله أقوى، بالإضافة إلى أنه يمكن أن يكون حبوب السمسم لها فاعلية كبيرة لتكبير حجم الصدر.

4. فوائد زيت السمسم لمرضى السكر:

تقول إحدى الدراسات الحديثة التي نشرت في ديسمبر 2010 في إحدى مجلات طب التغذية، أن زيت السمسم يعمل على خفض مستوى الدهون الثلاثية والسكر في الدم ، كما أنه يعمل على التحسن في مستوى الكولسترول بالجسم.

وكانت هذه الدراسة قد أجريت على مرضى السكري حيث تناولوا 35 جراماً يومياً (بما يعادل ملعقتين ونصف شاي)وذلك بإدخالها في السلطة أو في طبخ الطعام لمدة شهرين، وبعد انتهاء فترة الدراسة، وجد أن الكولسترول الكلي قد انخفض نحو 20%، والدهون الثلاثية 14%، وزيادة مستوى الكولسترول الصحي بمقدار 16%، وهذه النتائج تصب بالطبع في مصلحة مرضى السكر، حيث أن مرضى السكر هم الأكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية عن غيرهم من الأصحاء.

وكانت هذه الدراسة قد أجريت على مرضى السكر ممن يتناولون عقار "جلايبوريد"، وهو عقار يعمل على خفض مستوى الجلوكوز بالدم، وقد تناول بعض المرضى أثناء فترة الدراسة عقار الجلايبوريد إلى جانب زيت السمسم ، والآخرون قد تناولوا زيت السمسم فقط، وقد كانت نتائج تأثير العقار إلى جانب زيت السمسم وتناول زيت السمسم فقط قد كانا متماثلان تقريباً، فيما عدا أن المرضى الذين قد تناولوا العقار بجانب زيت السمسم قد انخفض مستوى الكولسترول السيئ إلى 38%، بينما تناول زيت السمسم وحده قد قلل من مستوى الكولسترول السيئ إلى 33%. وتنصح الدراسة بإدخال زيت السمسم إلى النظام الغذائي.

5. فوائد زيت السمسم للأطفال الرضع:

نشرت في مجلة الطب الهندي، أن تدليك جسم الأطفال بزيت السمسم، يعمل على تحسين نمو الأطفال ,ويساعدهم على النوم بشكل أفضل. ودرس باحثون في جامعة العلوم الطبية بنيودلهي، تأثير زيت السمسم على 125 طفلا يبلغون نحو 6 أسابيع، وقد قسم الأطفال إلى 5مجموعات، مجموعة يتم تدليكها بزيت السمسم ، وأخرى بزيت الخردل، وثالثة زيوت عشبية، والرابعة بخليط من زيوت معدنية مع فتامين هـ، والخامسة كانت بلا أي تدليك.

وكان يتم تدليك الساقين والظهر والذراعين والصدر والبطن والوجه والرأس لمدة 10 دقائق يومياً، لمدة 4أسابيع، ولاحظ الباحثون في نهاية الدارسة أن وزن وطول الجسم ومحيط الرأس والذراعين والساقين قد زادت في المجموعات الأربعة الأولى، وكان أكبر معدل للنمو قد سجل لزيت السمسم، حيث لوحظ زيادة

كبيرة في تدفق الدم لشرايين الفخذين، وهو الشريان الرئيسي الذي يغذي الساقين بالدم ، وكذلك وجدوا تعزيزا نوم الأطفال، وزيادة مستوى النمو مثل هرمونات النمو الأنسولين.

6. فوائد زيت السمسم للبلغم:

يعمل زيت السمسم على طرد البلغم، ويمكن دهان الصدر بزيت السمسم الدافئ أو تناول خليط من زيت السمسم والزيتون الدافئ، ويعمل أيضا زيت السمسم على تهدئة السعال، فقد أجريت دراسة في الجامعة الأمريكية ببيروت، في قسم الأدوية والعلاج، على 107 طفلا مصابون السعال، أعمارهم تتراوح بين عامين إلى 12 عاماً. وقد تناول الأطفال 5 مل من زيت السمسم قبل النوم لمدة ثلاث ليال متواصلة، وكانت قوة السعال قد انخفضت 26% بعد الليلة الأولى، وبعد الليلتين الأخرتين، قد تلاشت أثار الكحة. بينما كانت المجموعة الأخرى من الأطفال الذين تناولوا عقارا مضاد للسعال، لم يظهر عليهم تحسن كاف.

7. فوائد زيت السمسم للجنس:

يعمل زيت السمسم على علاج سرعة القذف، من خلال تدليك العضو الجنسي للرجال بخليط من زيت الخردل إلى زيت السمسم، بمقدار 10 قطرات من زيت الخردل إلى نحو 30 مل من زيت السمسم، قبل المعاشرة الزوجية بنحو ساعة، مع غسل موضع الزيت قبل الجماع.

8. فوائد زيت السمسم للقولون:

تبدأ صحة القولون من الهضم الجيد للطعام، ويعمل زيت السمسم على تحسين الهضم، حيث يتم وضع ملعقة من زيت السمسم داخل فمك على الريق صباحاً، ثم تتركها في فمك لمدة ربع ساعة، قبل أن تبصقها.
وحينما يمر الطعام باللعاب فإنه يمتزج بالكثير من إنزيمات اللعاب، قبل نزوله إلى المعدة، ويمكن أن تنتقل الخواص المفيدة لزيت السمسم عند هضم الكربوهيدرات في الفم قبل نزولها إلى المعدة، ويمكن أن تكرر هذه العملية 3 مرات في اليوم قبل الأكل.

9. فوائد زيت السمسم للرجيم:

أكدت الدراسات الحديثة على أن هناك فوائد صحية جمة تعود على صحة الإنسان الذي يتناول زيت السمسم بانتظام، ولهذا فقد استخدم زيت السمسم في المساعدة على التخسيس وخفض وزن الجسم. ويحتوي زيت السمسم على مادة السمسمين وهي مادة ليفية تساعد على فقدان الوزن. وتعمل السمسمين على زيادة معدل حرق الجسم الدهون، عن طريق زيادة إنتاج الكيتونات بالجسم، ومن ثم زيادة احتفاظ الجسم بالأحماض الأمينية الضرورية بناء الأنسجة والعضلات بالجسم ، وتجنب استهلاكها في إنتاج الطاقة، والحصول على الطاقة من خلال حرق الدهون حينما يكون الجسم في حاجة إلى سعرات حرارية.

وأظهرت السمسمين أيضا أنها تعمل على تنظيم ضغط الدم بالجسم، وخفض مستوى الكولسترول السيئ كما أشرنا في أعلى، ورفع مستوى الكولسترول الجيد بالدم

وبجانب مركب السمسمين، فيحتوي زيت السمسم على الأحماض الدهنية الغير مشبعة، بما في ذلك أحماض أوميجا3,6,9 الدهنية، المساعدة على فقد الوزن، بالإضافة إلى قدرتها على تحسين حالة الأوعية الدموية والقلب، كما أنها مصدر للطاقة، تعطي الشعور بالشبع، وتمنع الإفراط في تناول الأطعمة، وترفع من مستوى التمثيل الغذائي.

ولا يتوقف الأمر عند المركبين السمسمين وأحماض أوميجا الدهنية فحسب، وإنما يمتد إلى مركب يسمى السمسمول وهو مركب المسئول عن رفع درجة حرارة الزيت أثناء الطبخ، بالإضافة إلى أنه يعمل على حمايته من الفساد. وهو أيضاً أحد مضادات الأكسدة القوية، وقد أكدت دراسة أجريت في جامعة المنيا بمصر ، أن تأثير المواد المضادة للأكسدة في زيت السمسم أعلى من نظائرها في البدائل الأخرى.

وبجانب هذا، فهو يحتوي على الكثير من المعادن والفيتامينات والمواد المغذية، فهو يحتوي على الماغنيسيوم والنحاس والزنك وفيتامين هـ، وفيتامين ب6.

أضرار زيت السمسم

يجب تناول زيت السمسم باعتدال لأن له أثار جانبية إذا زادت جرعاته، حيث يمكن أن يحدث إسهال، أو سوء الهضم.

يمكن الحصول على فوائد زيت السمسم دون الحصول على المزيد من السعرات الحرارية به، عن طريق الحصول على مستخلصات السمسمين التي تساعد على حرق الدهون بالجسم.