



Кунжут

Общее описание

Кунжут (от лат. *Sesamum* – масляное растение) – одно- и многолетнее растение, в стручках которого созревают кунжутные семена. Существует несколько видов семян кунжута: белые, желтые, коричневые и черные. Но чаще всего встречаются два основных вида: белые и черные. Белые применяются в кулинарии для блюд, подвергающихся термической обработке, а черные

– наоборот. Именно этот вид более ароматный.

Использовать семена кунжута человечество начало очень давно. Его применяли в лечебных целях еще в Древней Греции, Риме, Вавилоне и Китае. Упоминания о кунжутном масле отражены в древнем культурном наследии многих стран, а также в Святом писании. Первым кто описал максимальное количество полезных свойств кунжута и кунжутного масла был Авиценна, который создал огромный труд по врачеванию в 11 в.

Сейчас семечки кунжута для экспорта выращивают в Закавказье, Средней Азии, на Дальнем Востоке и в Индии.

Выбор и хранение

При покупке семян кунжута нужно выбирать те, которые не слипаются между собой и максимально сухие.

Наиболее полезными являются сырые семена кунжута, т.к. при термической обработке основная масса питательных веществ улетучивается. Однако хранить длительное время сырые семена не следует. Уже через 1-2 месяца они начинают прогоркать. Дольше всего можно хранить кунжутное масло, полученное путем холодного отжима. Оно сохраняет свои полезные свойства на протяжении 9 лет без существенных изменений витаминно-минерального и химического состава. По вкусу масло имеет сходство с оливковым маслом, но является более ароматным и без присущей оливковому маслу горчинки. Жарить на кунжутном масле нельзя, т.к. оно сразу начинает гореть и при высокой температуре в нем начинают образовываться канцерогенные вещества. Используют его исключительно для заправки овощных, мясных и сырных салатов. Масло кунжута применяют также в косметических целях для массажа, снятия макияжа и в качестве основы увлажняющих кремов.

Использование и применение

Семена кунжута в кулинарии используют для приготовления казинаков, конфет, халвы и прочих сладостей, в хлебобулочных изделиях и как приправу к мясу.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
20	49	12	5	9	560

Полезные свойства кунжута

Состав и наличие полезных веществ

Кунжутные семена относят к масленичным продуктам. В них содержится почти 60% объема семени растительных жиров, среди которых линолевая, олеиновая, пальмитиновая, миристиновая, арахиновая, стеариновая и лигноцериновая кислоты. Эти вещества являются незаменимыми для организма человека и принимают участие во всех жизненно важных процессах. Также семена кунжута имеют богатый витаминно-минеральный состав. Тут содержатся витамины А, С, Е и группы В; минералы - магний, цинк, фосфор, железо, но больше всего в кальция. На 100 г. кунжута его приходится целых 783 мг, что представляет собой суточную дозу взрослого человека. Кроме того в семенах присутствуют органические кислоты: бета-ситостерин, фитин и лецитин.

Полезные и лечебные свойства

Людам придерживающихся сыроедения, вегетарианства или диет кунжутные семечки необходимо употреблять не более 25-30 г в день или заменять их столовой ложкой кунжутного масла.

Врачи-диетологи рекомендуют употреблять кунжут и его масло для нормализации липидно-жирового обмена, снижения уровня холестерина в крови и рассасывания жировых бляшек на стенках кровеносных сосудов, что является основной причиной атеросклероза, образованию тромбов, а также закупорки сосудов. Масло кунжута при приеме его вовнутрь оказывает влияние на состав крови. Усиливаются ее свойства свертываться, поэтому принимают масло при геморрагическом диатезе.

Также сырые семена кунжута применяют для лечения и профилактики таких заболеваний, как гипертония, воспаление легких, заболевания суставов, печени, щитовидной и поджелудочной железы.

При возникновении мастита у женщин в период лактации, необходимо к образовавшимся уплотнениям приложить марлю смоченной кунжутным маслом или измельчить в кофемолке сырые семена, а из образовавшейся кашицы сделать компресс, перемешав его с растительным маслом.

Двойное действие оказывает кунжут на половую систему. С одной стороны он способствует притоку крови в малый таз, сокращает риск возникновения мастопатии и прочих новообразований молочных желез, а с другой стороны – в совокупности с льняными и маковыми семенами является сильнейшим афродизиаком, усиливающим сексуальное влечение, как у мужчин, так и у женщин.

Антиоксидантные свойства кунжута используются для облегчения кашля при простуде, гриппе и астме. Для этого на водяной бане разогревают масло кунжута до 36-38°C и втирают в кожу шеи и грудной клетки. Затем накрывают полиэтиленом и шерстяной тканью.

Опасные свойства кунжута

Кунжут следует осторожно принимать беременным женщинам, т.к. чрезмерное его употребление может привести к выкидышу или же рождению ребенка с гипокальциемией. Для людей с заболеваниями ЖКТ, сопровождающимися повышением кислотности, кунжут не следует принимать, т.к. он достаточно сильно раздражает слизистую внутреннего эпителия. А прием их натощак может вызывать жажду и тошноту. Уменьшить такое негативное влияние возможно при приеме обжаренных семян вместе с медом.

Кунжут противопоказан людям, имеющим повышенную свертываемость крови и заболевания почек.