



مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه روغن کنجد

کبد چرب و روغن کنجد

پوکی استخوان و روغن کنجد

تنظیم فشار خون و روغن کنجد

سلامت قلب و روغن کنجد

دیابت و روغن کنجد

تقویت معده و روغن کنجد

لاغری و روغن کنجد

روغن کنجد چیست

روغن کنجد ، یک روغن گیاهی است که از دانه های کنجد گرفته می شود.

از آن گذشته به عنوان یک روغن آشپزی در هند جنوبی استفاده می شود و به عنوان طعم دهنده خوش مزه در غذاهای خاور میانه، آفریقا و جنوب شرقی آسیا به کار می رود. یک عطر و مزه معطر متمایزی دارد.

روغن استخراج شده از دانه کنجد در علم پزشکی نیز محبوبیت خاصی دارد. این روغن در آسیا محبوب است و یکی از قدیمی ترین روغن ها بر پایه چیدنی است

روغن کنجد را می توانید به دو شکل روغن کنجد بو داده و روغن کنجد معمولی پیدا کنید. روغن کنجد بو داده را از دانه های بو داده کنجد درست می کنند و تیره رنگ تر است و برای افزودن طعم آجیلی و دودی غذاها به کار می رود.

روغن کنجد معمولی را هم با استفاده از دانه های کنجد غیر بو داده تولید می کنند. هر دوی این روغن ها را باید در یخچال نگهداری کرد تا از فاسد شدنشان جلوگیری شود، مخصوصا اگر مرتب استفاده شان نمی کنید.

زیاده روی و افراط در مصرف کنجد و روغن آن خطر سقط جنین را افزایش می دهد. مصرف زیاد کنجد در ماههای نخست بارداری میتواند نامطلوب باشد. مصرف آن در ماه آخر بارداری و به ویژه یک هفته به زایمان میتواند به انجام زایمانی طبیعی و آسان کمک کند

زنان باردار در مصرف کنجد نباید زیاده روی کنند و باید با پزشک خود در این باره مشورت نمایند.

کبد چرب و روغن کنجد

به تجمع چربی اضافی در کبد، بیماری کبد چرب گفته می‌شود. این تجمع چربی ناشی از مصرف زیاد الکل نیست. تجمع چربی در کبد به دنبال مصرف زیاد الکل، بیماری کبدی مرتبط با الکل است.

وضعیت سلامتی فرد، ژن‌ها، رژیم غذایی و وضعیت دستگاه گوارش ممکن است احتمال ابتلا به بیماری کبد چرب را افزایش دهد.

بیماری کبد چرب معمولاً در افراد چاق و مبتلایان به اختلالات مرتبط با چاقی، مانند دیابت نوع ۲ شایع‌تر است. مطالعات نشان می‌دهد که یک سوم تا دو سوم مبتلایان به دیابت نوع ۲، بیماری کبد چرب غیرالکلی دارند.

همچنین، تحقیقات نشان می‌دهد که بیماری کبد چرب در ۷۵٪ از افراد با اضافه وزن و در بیش از ۹۰٪ از افراد با چاقی شدید، وجود دارد.

روغن کنجد سرشار از ویتامین ای

می باشد و در درمان بیماری های پوست و مو موثر است. خواص ضد قارچی و

ضد باکتریایی کنجد نیز آن را به دارویی برای درمان بیماری هایی تبدیل کرده

است که منشا باکتریایی دارند

یکی از ویژگی های درمان کبد چرب با روغن کنجد این است که در کوتاه ترین

زمان ممکن، کبد انسان به حالت سالم خود باز می گردد.

درمان فوری این بیماری با استفاده از لیمو ترش، توت، انگور، سیر و چغندر

در کنار مصرف روغن کنجد در پخت و پز به سادگی اتفاق می افتد.

درمان کبد چرب

1



از بهترین روغن های گیاهی که می تواند باعث پاکسازی و سم زدایی از کبد شده و بیماری های نظیر نارسایی کبد به ویژه کبد چرب را درمان کند، روغن کنجد است.

References

"Nonalcoholic Fatty Liver Disease & NASH". National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. November 2016. Retrieved 7 November 2018.

Singh, S; Osna, NA; Kharbanda, KK (28 September 2017). "Treatment options for alcoholic and non-alcoholic fatty liver disease: A review". World Journal of Gastroenterology. 23 (36): 6549–6570. doi:10.3748/wjg.v23.i36.6549. PMC 5643281. PMID 29085205.

Antunes, C; Azadfard, M; Gupta, M (January 2019). "Fatty Liver". PMID 28723021.

Basra, Sarpreet (2011). "Definition, epidemiology and magnitude of alcoholic hepatitis". World Journal of

Hepatology. 3 (5): 108–113. doi:10.4254/wjh.v3.i5.108. PMC 3124876. PMID 21731902.

Iser, D; Ryan, M (July 2013). "Fatty liver disease—a practical guide for GPs". Australian Family Physician. 42 (7): 444–7. PMID 23826593.

پوکی استخوان و روغن کنجد

پوکی استخوان باعث ضعف و شکنندگی استخوان ها می شود، آنقدر شکننده است که افتادن یا حتی فشارهای خفیف مانند خم شدن یا سرفه می تواند باعث شکستگی شود. شکستگی های مربوط به پوکی استخوان بیشتر در مفصل ران، مچ یا ستون فقرات رخ می دهد

استخوان بافت زنده ای است که مدام در حال شکسته شدن و جایگزینی است.

پوکی استخوان وقتی ایجاد می شود که ایجاد استخوان جدید با از بین رفتن

استخوان قدیمی تناسب نداشته باشد

پوکی استخوان زنان و مردان از همه نژادها را تحت تأثیر قرار می دهد. اما زنان

سفید پوست و آسیایی، به ویژه زنان مسن یائسه بیشترین خطر را دارند.

داروها، رژیم غذایی سالم و ورزش با تحمل وزن می توانند به جلوگیری از

شکستن استخوان یا تقویت استخوانهای ضعیف کمک کنند.

و وجود دانه کنجد به دلیل آنتی اکسیدان فراوان، کلسیم، فسفر، ویتامین ای
اسیدهای چرب ضروری همچون امگا 6 و امگا 9، یکی از غنی‌ترین منابع برای
جلوگیری از بروز احتمالی پوکی استخوان است

ویتامین د

طبق نتایج به دست آمده، نیز تاثیر چشم‌گیری روی سلامت استخوان‌ها دارد.

همانطور که می‌دانید، خورشید بزرگ‌ترین منبع ویتامین د

است و در صورت امکان، 20 دقیقه در معرض آفتاب قرار گرفتن، می‌تواند

ریسک بروز پوکی استخوان را در افراد کاهش دهد

علاوه‌بر توجه به برنامه غذایی، دوری از استرس، داشتن خواب کافی، انجام

ورزش روزانه و توجه به سلامت روح و روان، از دیگر مواردی است که در

کنار یکدیگر می‌توانند امکان ابتلا به پوکی استخوان را در افراد کاهش دهند

رفع پوکی استخوان

2



کنجد و روغن کنجد مملو از ویتامین هایی مانند :
کلسیم، روی و مس است که علاوه بر استحکام
استخوانها، باعث رفع پوکی استخوان هم می شود

References

**Jones D (2003) [1917]. Roach P, Hartmann J, Setter J (eds.).
English Pronouncing Dictionary. Cambridge: Cambridge
University Press. ISBN 978-3-12-539683-8.**

"Osteoporosis". Merriam-Webster Dictionary.

"Handout on Health: Osteoporosis". NIAMS. August 2014.

**Archived from the original on 18 May 2015. Retrieved 16 May
2015.**

**WHO Scientific Group on the Prevention and Management of
Osteoporosis (2000 : Geneva, Switzerland) (2003). Prevention
and management of osteoporosis : report of a WHO scientific
group (PDF). pp. 7, 31. ISBN 978-9241209212. Archived (PDF)
from the original on 16 July 2007.**

Wells GA, Cranney A, Peterson J, Boucher M, Shea B, Robinson V, Coyle D, Tugwell P (January 2008). "Alendronate for the primary and secondary prevention of osteoporotic fractures in postmenopausal women". The Cochrane Database of Systematic Reviews (1): CD001155.

doi:10.1002/14651858.CD001155.pub2. PMID 18253985.

Wells G, Cranney A, Peterson J, Boucher M, Shea B, Robinson V, Coyle D, Tugwell P (January 2008). "Risedronate for the primary and secondary prevention of osteoporotic fractures in postmenopausal women". The Cochrane Database of Systematic Reviews (1): CD004523.

doi:10.1002/14651858.CD004523.pub3. PMID 18254053.

"Chronic rheumatic conditions". World Health Organization.

**Archived from the original on 27 April 2015. Retrieved 18 May
2015.**

فشار خون و روغن کنجد

فشار خون یکی از علائم اصلی حیات است، هنگامی که سرخرگ‌های بزرگ،

قابلیت ارتجاع و استحکام طبیعی خود را از دست بدهند و عروق کوچک نیز

باریکتر شوند، فشار خون بالا می‌رود

فشار خون بالا گاهی کشنده بی‌سر و صدا نامیده می‌شود، زیرا تا مراحل انتهایی

اکثراً هیچ علامتی ندارد

فشارخون به طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می‌رود، اما فردی

که دچار بیماری فشارخون بالا است، به هنگام استراحت نیز فشار خونس بالاتر

از حد طبیعی است

علل بروز این بیماری هنوز به طور کامل شناخته نشده است ولی برخی عوامل

فرد را مستعد ابتلا به فشار خون می‌کنند از جمله

سن بالای ۶۰ سال با افزایش سن احتمال بروز فشار خون افزایش می یابد

چاقی و اضافه وزن

سیگار کشیدن

مصرف الکل

رژیم غذایی حاوی نمک زیاد یا چربی اشباع شده و عدم مصرف میوه و سبزی

کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی

استرس

روغن کنجد دارای مقدار بسیار زیادی فیبر گیاهی هستند و علاوه بر آن میزان

بالایی ویتامین ای

اسید چرب چند غیر اشباع به میزان 43 درصد و اسید چرب تک غیر اشباع به

میزان 40 درصد دارند از دیگر ویژگی های این محصول خاصیت ضد التهابی و

آنتی اکسیدانی آن است که طی تحقیقات صورت گرفته به این نتیجه رسیدند

که روغن کنجد با داشتن ویژگی های ذکر شده در بالا برای پیشگیری از و
کاهش فشار خون بسیار موثر و کارآمد هستند

از آنجایی که روغن کنجد دارای اثرات کاهنده کلسترول و ضدالتهابی است
بنابراین باعث کاهش فشار خون و همچنین کاهش بیماری های قلبی نیز
می شوند

تنظیم فشار خون

3



از دیگر فواید روغن کنجد این است که با کاهش سطح سدیم خون، موجب کاهش سطح فشار خون بالا شده و به این ترتیب مصرف 40 روز از این روغن در کنترل فشار خون موثر است.

References

NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC) (January 2017).

"Worldwide trends in blood pressure from 1975 to 2015: a pooled analysis of 1479 population-based measurement studies with 19·1 million participants". The Lancet. 389 (10064): 37–55. doi:10.1016/S0140-6736(16)31919-5. PMC 5220163. PMID 27863813.

Booth J (November 1977). "A short history of blood pressure measurement". Proceedings of the Royal Society of Medicine. 70 (11): 793–799. doi:10.1177/003591577707001112. PMC 1543468. PMID 341169.

Grim CE, Grim CM (March 2016). "Auscultatory BP: still the gold standard". Journal of the American Society of

Hypertension. 10 (3): 191–193.

doi:10.1016/j.jash.2016.01.004. PMID 26839183.

O'Brien E (January 2001). "Blood pressure measurement is changing!". Heart. 85 (1): 3–5. doi:10.1136/heart.85.1.3. PMC 1729570. PMID 11119446.

Ogedegbe G, Pickering T (November 2010). "Principles and techniques of blood pressure measurement". Cardiology Clinics. 28 (4): 571–586. doi:10.1016/j.ccl.2010.07.006. PMC 3639494. PMID 20937442.

Alpert BS, Quinn D, Gallick D (December 2014). "Oscillometric blood pressure: a review for clinicians". Journal of the American Society of Hypertension. 8 (12): 930–938. doi:10.1016/j.jash.2014.08.014. PMID 25492837.

William Alexander Newman, ed. (2012). Dorland's illustrated medical dictionary (32nd ed.). Philadelphia, PA:

Saunders/Elsevier. ISBN 978-1-4160-6257-8. OCLC 706780870.

Appel LJ, Brands MW, Daniels SR, Karanja N, Elmer PJ, Sacks FM (February 2006). "Dietary approaches to prevent and treat hypertension: a scientific statement from the American Heart Association". Hypertension. 47 (2): 296–308. CiteSeerX 10.1.1.617.6244. doi:10.1161/01.HYP.0000202568.01167.B6. PMID 16434724. S2CID 1447853.

Lewington S, Clarke R, Qizilbash N, Peto R, Collins R (December 2002). "Age-specific relevance of usual blood pressure to vascular mortality: a meta-analysis of individual data for one million adults in 61 prospective studies". Lancet.

360 (9349): 1903–1913. doi:10.1016/S0140-6736(02)11911-8.

PMID 12493255. S2CID 54363452.

Yusuf S, Lonn E (November 2016). "The SPRINT and the HOPE-3 Trial in the Context of Other Blood Pressure-Lowering Trials". JAMA Cardiology. 1 (8): 857–858.

doi:10.1001/jamacardio.2016.2169. PMID 27602555.

Williams B, Mancia G, Spiering W, Agabiti Rosei E, Azizi M, Burnier M, et al. (September 2018). "2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension". European Heart Journal. 39 (33): 3021–3104.

doi:10.1093/eurheartj/ehy339. PMID 30165516.

سلامت قلب و روغن کنجد

قلب یکی از مهم‌ترین اعضای بدن است و تمامی فعالیت‌های ما در طول روز روی سلامت قلب تاثیر مستقیم دارد. فعالیت‌های بدنی، تغذیه مناسب و به طور کلی سبک زندگی در سلامت قلب بسیار تعیین‌کننده است

آنچه که سبب بروز بیماری قلبی می‌شود، تشکیل تدریجی رسوب‌های چربی یا پلاک‌ها در لایه داخلی دیواره سرخرگ‌ها می‌باشد. این رسوب‌ها سبب محدودکردن عبور خون می‌شوند که این پدیده را تصلب شرایین یا سخت شدن رگ‌ها (آترواسکلروز) می‌نامند.

در این بیماری هیچ علامت واضحی وجود ندارد، اما این تا هنگامی است که آسیب به سرخرگ‌ها آنقدر جدی شود که جریان خون به قلب محدود شده و سبب بروز درد شود.

مسدود شدن کامل یک سرخرگ خون‌رسان به قلب، منجر به حمله قلبی ناگهانی و کشنده می‌شود. روش‌های متداول جهت پیشگیری از تصلب شرایین شامل کاهش فشارخون، دریافت رژیم غذایی کم‌چربی، کاهش وزن اضافی و ترک سیگار می‌باشد. به برخی افراد نیز جهت کاهش کلسترول خون، دارو داده می‌شود

روغن کنجد

روغن کنجد نیز از مزیت داشتن چربی‌های غیراشباع برخوردار است و به علاوه سرشار از پروتئین، فیبر و آنتی‌اکسیدان است. روغن کنجد برای کسانی که مشکل کلسترول بالا یا گرفتگی عروق دارند بسیار مفید است

سلامت قلب و عروق

4



وجود ویتامین های گروه ب و اسید های چرب
غیر اشباع در روغن کنجد موجب کاهش کلسترول
بالای خون شده و با سلامت قلب، خطر ابتلا به
بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می دهد.

References

Clinic, Heart disease. "Heart disease". mayoclinic.org.

Mayoclinic. Retrieved 2022-06-26.

Go AS, Mozaffarian D, Roger VL, Benjamin EJ, Berry JD, Borden WB, et al. (January 2013). "Heart disease and stroke statistics--2013 update: a report from the American Heart Association". *Circulation*. 127 (1): e6–e245.

doi:10.1161/cir.0b013e31828124ad. PMC 5408511. PMID 23239837.

Shanthi M, Pekka P, Norrving B (2011). *Global Atlas on Cardiovascular Disease Prevention and Control (PDF)*. World Health Organization in collaboration with the World Heart Federation and the World Stroke Organization. pp. 3–18. ISBN

978-92-4-156437-3. Archived (PDF) from the original on 2014-08-17.

Naghavi M, Wang H, Lozano R, Davis A, Liang X, Zhou M, et al. (GBD 2013 Mortality and Causes of Death Collaborators) (January 2015). "Global, regional, and national age-sex specific all-cause and cause-specific mortality for 240 causes of death, 1990-2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013". Lancet. 385 (9963): 117–71. doi:10.1016/S0140-6736(14)61682-2. PMC 4340604. PMID 25530442.

دیابت و روغن کنجد

زمانی که بدن یک شخص نتواند به اندازه‌ی کافی انسولین تولید کند یا انسولین

تولید شده را درست استفاده کند، آن شخص به دیابت مبتلا خواهد شد

انسولین هورمونی است که لوزه‌المعده (پانکراس) در بدن تولید می‌کند. این

هورمون، قند را از خون گرفته و به داخل سلول‌های بدن منتقل می‌کند تا بدن از

آن قند به عنوان انرژی استفاده کند.

در مبتلایان به دیابت یا میزان انسولین کم است یا انسولین به دلایل گوناگون

تأثیر کافی ندارد و سلول‌ها نمی‌توانند قند موجود در خون را به درستی جذب

کنند.

در نتیجه، میزان قند یا گلوکز در خون بالا می‌رود و با گذشت زمان، این

موضوع باعث آسیب به برخی اعضای بدن می‌شود. حال که دانستیم دیابت

چیست، بهتر است انواع آن را نیز بشناسیم؛

نکات زیر نکاتی کلیدی هستند که در کنترل پیش دیابت و جلوگیری از تبدیل آن به دیابت به ما کمک می‌کنند

کاهش وزن: کاهش مقدار حتی کم وزن 5 تا 7 درصد می‌تواند تاثیر بسزایی داشته باشد

ورزش مداوم: 150 دقیقه در هفته ورزش مثل راه رفتن تند، یا سی دقیقه در روز، پنج روز در هفته

تغذیه مناسب و سالم

کنترل استرس

انواع دیابت

به طور کلی دو نوع دیابت وجود دارد

دیابت نوع یک

دیابت نوع دو

چه کسانی به دیابت مبتلا می‌شوند

وجود یک یا چند مورد از علائم زیر که به علائم خطر در دیابت موسوم هستند،

احتمال ایجاد دیابت در فرد را بالا می‌برد

افراد کم تحرک

سابقه دیابت در بستگان درجه یک

سابقه دیابت بارداری یا تولد نوزاد با وزن بالا

افرادی که به علت فشار خون بالا تحت درمان هستند

مصرف روغن کنجد می تواند تأثیر بسیار باور نکردنی در کاهش قند خون فرد مبتلا به دیابت (نوع ۲) و کنترل میزان قند داشته باشد. این تحقیقات باز هم تأثیر روغن کنجد و دیابت بر یکدیگر را بیشتر نمایان می سازد.

چنانچه شما هم یکی از افراد مبتلا به دیابت به خصوص دیابت نوع ۲ هستید، ترکیب افسانه ای روغن کنجد و دیابت را فراموش نکنید.

توصیه می شود روغن کنجد را به عنوان یکی از مواد غذایی و روغن های ثابت در تغذیه روزانه خود به صورت منظم بگنجانید، چون هم عطر و طعم بسیار خاص و متفاوتی به غذاهای شما خواهد داد و هم مصرف منظم و روزانه حداقل ۱ قاشق مرباخوری روغن کنجد، به مدت تقریباً ۶ هفته می تواند در طول مدت مصرف و پس از آن، آنچنان تأثیر شگرفی در کاهش قند خون شما و همچنین کنترل میزان ترشح انسولین در خون داشته باشد که نتیجه مثبتش اصلاً برای شما قابل باور نخواهد بود

درمان دیابت

5



روغن کنجد سرشار از منیزیم است که با تنظیم قند خون و کاهش گلوکز پلاسما در افراد دیابتی موجب کنترل و درمان دیابت می شود.

References

"Diabetes Blue Circle Symbol". International Diabetes Federation. 17 March 2006. Archived from the original on 5 August 2007.

"Diabetes Fact sheet N°312". WHO. October 2013. Archived from the original on 26 August 2013. Retrieved 25 March 2014.

Kitabchi AE, Umpierrez GE, Miles JM, Fisher JN (July 2009).

"Hyperglycemic crises in adult patients with diabetes".

Diabetes Care. 32 (7): 1335–1343. doi:10.2337/dc09-9032.

PMC 2699725. PMID 19564476.

Krishnasamy S, Abell TL (July 2018). "Diabetic Gastroparesis: Principles and Current Trends in Management". Diabetes

Therapy. 9 (Suppl 1): 1–42. doi:10.1007/s13300-018-0454-9.

PMC 6028327. PMID 29934758.

Saedi E, Gheini MR, Faiz F, Arami MA (September 2016).

"Diabetes mellitus and cognitive impairments". World Journal of Diabetes. 7 (17): 412–422. doi:10.4239/wjd.v7.i17.412. PMC 5027005. PMID 27660698.

Chiang JL, Kirkman MS, Laffel LM, Peters AL (July 2014). "Type 1 diabetes through the life span: a position statement of the American Diabetes Association". Diabetes Care. 37 (7): 2034–2054. doi:10.2337/dc14-1140. PMC 5865481. PMID 24935775.

"Causes of Diabetes". National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. June 2014. Archived from the original on 2 February 2016. Retrieved

تقویت معده و روغن کنجد

دستگاه گوارش نقش زیادی در سلامتی دارد. استفاده از تغذیه مناسب به تقویت

معده کمک فراوانی می کند

دستگاه گوارش یکی از ارگان های مهم بدن به شمار می رود و نقش بسیار

مهمی در سلامتی دارد. زیرا مسئول از بین بردن مواد زائد و جذب مواد مغذی

می باشد

از جمله مواد غذایی که باید در سلامت معده از آنها پرهیز شود می توان به

موارد زیر اشاره کرد

قهوه و نوشیدنی های حاوی کافئین -

شیرینی ها و محصولات حاوی شکر پالایش شده -

نوشیدنی های گازدار -

غذاهای تند و ادویه دار -

نوشیدنی های الکلی -

غذاهای سرخ شده و فست فود -

نان و شیرینی های تجاری دیگر

تقویت معده

6



روغن کنجد علاوه بر بهبود هضم و تقویت معده با خاصیت ضد باکتریایی خود باعث از بین رفتن هلیکوباکتریایی که مسبب و ایجاد کننده زخم معده است، می شود.

References

Nosek, Thomas M. "Section 6/6ch2/s6ch2_30". Essentials of Human Physiology. Archived from the original on 2016-03-24.

The Stomach at The Anatomy Lesson by Wesley Norman (Georgetown University)

Sherwood, Lauralee (1997). Human physiology: from cells to systems. Belmont, CA: Wadsworth Pub. Co. ISBN 978-0-314-09245-8. OCLC 35270048.

Wenzel V, Idris AH, Banner MJ, Kubilis PS, Band R, Williams JL, et al. (1998). "Respiratory system compliance decreases after cardiopulmonary resuscitation and stomach inflation: impact of large and small tidal volumes on calculated peak airway

pressure". Resuscitation. 38 (2): 113–8. doi:10.1016/S0300-9572(98)00095-1. PMID 9863573.

Curtis, Helena & N. Sue Barnes (1994). Invitation to Biology (5 ed.). Worth.

Diagram from cancer.gov Archived 2006-12-31 at the Wayback Machine. Work of the United States Government

لاغری و روغن کنجد

در حالی که لاغر بودن از دیدگاه علم تغذیه دارای ویژگیها و استانداردهای خاصی است. لاغری درجات گوناگونی دارد و بهترین راه برای تشخیص نوع آن، تعیین شاخص توده بدنی یا همان

BMI است

که وقتی از $18/5$ کمتر میشود، به فرد لاغر میگویند اگر این شاخص بین $18/5$ تا $17/5$ باشد به آن لاغری درجه یک و هر چه فاصله این شاخص از $17/5$ کمتر شود، لاغری فرد شدیدتر است

و با مشکلات جدیتری روبه رو خواهد بود. البته بهترین زمان برای اندازهگیری وزن حالت ناشتا و پس از تخلیه مثانه و روده است. شاخص توده بدن را هم که این روزها همه میدانند از تقسیم وزن (برحسب کیلوگرم) بر مجذور قد (بر حسب متر) به دست می آید

کنجد به دلیل سرشار بودن از فیبر میتواند معجزه گر لاغری شما شود، زیرا

فیبر بالای دانه های کنجد

فیبر می تواند به شما کمک کند تا احساس سیری بیشتری داشته باشید و باعث

میشود تعداد وعده های غذایی شما را کاهش یابد. به همین دلیل است که

مصرف یک قاشق غذاخوری در ناشتا توصیه میشود

مصرف فیبر همچنین باعث حفظ عملکرد دستگاه گوارش شما شود. یک دستگاه

گوارش سالم می تواند نفخ را کاهش دهد و معده را کوچک نگه دارد

بنابراین برای اینکه به اندام ایده آل خود برسید مصرف ارده، روغن کنجد را

فراموش نکنید

خواص روغن کنجد برای لاغری

بر اساس تحقیقات انجام شده مشخص می شود که روغن کنجد با داشتن اسید های چرب غیر اشباع می تواند با کاهش پروتئین لیپتین سبب کورکردن اشتها شده و موجب تناسب اندام و کنترل وزن گردد.

8



Reference

"The Ketogenic Diet: A Detailed Beginner's Guide to Keto".

Healthline. 2018-07-30. Retrieved 2020-08-19.

"Vegetarian diet: How to get the best nutrition". Mayo Clinic.

Retrieved 2021-07-07.

**Reistad-Long, Sara. "Fruit Flush Diet Plan Review: Detoxing
With Fruit?". WebMD. Retrieved 2020-08-19.**