

## Sezam – 27 najważniejszych właściwości

---

Przeglądając artykuły, natrafiłem na króciutką informację o dobroczynnym działaniu ziaren sezamu. Poszukałem i prezentuję obszerne omówienie tego tematu. Sezamie otwórz się! :)

## Sezam – 27 najważniejszych właściwości

20 kwietnia 2015



Sezam posiada bardzo wiele właściwości zdrowotnych i pielęgnacyjnych

**Sezam posiada nie tylko walory kulinarne, ale również stanowi niezwykle skuteczny składnik aktywny, wykorzystywany do pielęgnacji urody. Zawiera on wyjątkową kombinację witamin i minerałów, która czyni go jednym z najzdrowszych pokarmów na świecie. Co warto o nim wiedzieć?**

Nasiona sezamu to najstarsza przyprawa znana ludzkości. Są aromatyczne i orzechowe w smaku. Dodają przyjemnej chrupkości wielu azjatyckim oraz bliskowschodnim potrawom. Jednocześnie mieszkańcy owych regionów znani są z długowieczności.

Przyjrzyjmy się zatem, w jaki sposób sezam nam sprzyja i na jakich zasadach najlepiej włączyć go do codziennego jadłospisu.

### Czym jest sezam?

- Jest to najprawdopodobniej jedna z najstarszych roślin oleistych znanych człowiekowi.
- Sezam indyjski to jednoroczna roślina oleista z rodziny połapkowatych (*Pedaliaceae*). Jego nasiona mają

najwyższą zawartość oleju spośród wszystkich jadalnych nasion oraz delikatny orzechowy smak, który podkreśla prażenie w niskiej temperaturze przez kilka minut.

- Można go spożywać na surowo, po wysuszeniu lub uprażeniu. Występuje jako przyprawa w wielu kuchniach świata.
- Wysuszone, prażone ziarna sezamu są mielone razem z oliwą na rzadką, jasnobrązową pastę, znaną jako „tahini”, która na Bliskim Wschodzie pełni funkcję popularnego dipu. W Europie sezam powszechnie wykorzystywany jest przy produkcji margaryny.
- Istnieje parę rodzajów nasion sezamu, pozyskiwanych z różnych odmian rośliny: biały, czarny i brązowy.
  - Sezam biały ma wyższą zawartość żelaza niż czarny i jest wykorzystywany głównie jako dodatek kulinarny oraz do wyłaczania oleju.
  - Sezam czarny jest bardziej aromatyczny niż biały czy brązowy i najchętniej stosowany do produkcji leków. Zawiera 60% więcej wapnia niż odmiana biała.
  - Sezam biały jest łuszczoney, natomiast czarny i brązowy pozostawia się w łuskach.

## Walory zdrowotne nasion sezamu:

Oprócz walorów kulinarnych, owe nasiona posiadają właściwości odżywcze, profilaktyczne oraz lecznicze, które czynią je użytecznymi w medycynie tradycyjnej. Olej sezamowy jest bogatym źródłem roślinnych substancji odżywczych, jak kwasy tłuszczowe omega-6, flawonoidowe fenolowe przeciwutleniacze, witaminy oraz błonnik pokarmowy. Można się zatem domyślać, iż omawiane nasiona bardzo korzystnie wpływają na nasze zdrowie. Oto ich zalety:

1. **Duża zawartość białka w diecie wegetariańskiej:** Nasiona sezamu są dobrym źródłem białka, składającego się z wysokiej jakości aminokwasów, stanowiącego 20% ich składu. Z tego względu znakomicie nadają się jako część wysokobiałkowej diety wegetariańskiej. Możesz posypać nimi sałatkę, gotowane warzywa lub makaron.
2. **Ochrona przed cukrzycą:** Nasiona sezamu zawierają magnez oraz inne składniki odżywcze o potwierdzonych właściwościach przeciwcukrzycowych. Używanie w kuchni wyłącznie oleju sezamowego to udowodniony sposób na obniżenie ciśnienia krwi oraz poziomu glukozy w osoczu u nadwrażliwych diabetyków.
3. **Leczenie anemii:** Nasiona sezamu – w szczególności czarne – obfitują w żelazo. Z tego względu zaleca się je osobom osłabionym oraz cierpiącym na anemię.
4. **Zdrowie układu krążenia:**
  - Olej sezamowy zapobiega zmianom miażdżycowym, stąd też chroni serce.
  - Sezam zawiera substancję o właściwościach przeciwutleniających i przeciwzapalnych, zwaną sezamolem, która ma również działanie przeciwmiażdżycowe, dzięki czemu korzystnie wpływa na zdrowie układu krążenia.
  - Nasiona sezamu obfitują w jednonienasycony kwas tłuszczowy – kwas oleinowy, który pomaga obniżyć poziom złego cholesterolu i podwyższać dobrego. To z kolei zmniejsza ryzyko choroby wieńcowej oraz udarów.
5. **Właściwości antynowotworowe:** Nasiona sezamu zawierają magnez, który ma działanie antynowotworowe, a także kwas fitowy – związek o podobnych właściwościach. Udowodniono, iż spożywanie sezamu redukuje ryzyko wystąpienia guzów oraz nowotworów jelita.
6. **Zdrowie układu pokarmowego:** Sezam, jako bogate źródło błonnika, wspomaga prawidłowe działanie układu pokarmowego oraz funkcjonowanie jelit. Błonnik ułatwia usuwanie z jelit resztek pokarmowych i przynosi ulgę w zatwardzeniach.
7. **Łagodzenie objawów reumatoidalnego zapalenia stawów:** Sezam zawiera miedź – minerał bardzo istotny dla przeciwutleniającego działania enzymów. Dzięki temu redukuje ból oraz opuchliznę, związane z zapaleniem stawów. Oprócz tego miedź wzmacnia naczynia krwionośne, kości i stawy.
8. **Zdrowie układu oddechowego:** Zawarty w nasionach sezamu magnez zapobiega rozwojowi astmy oraz innych schorzeń układu oddechowego, chroniąc przed skurczami dróg oddechowych.
9. **Ochrona przed szkodliwym działaniem promieniowania:** Wykazano, iż wspomniany wcześniej sezamol,

a także olej sezamowy, zapobiegają uszkodzeniom DNA, będącym wynikiem działania promieniowania. Chronią również jelita oraz śledzionę.

10. **Zdrowie kości:** Nasiona sezamu zawierają cynk, który poprawia gęstość mineralną kości oraz ich całościowe zdrowie. Niedobór owego pierwiastka może być przyczyną osteoporozy w rejonie miednicy i kręgosłupa. Sezam jest ponadto dobrym źródłem wapnia – mikroelementu istotnego dla zdrowia kości.
11. **Zdrowie jamy ustnej:** Nasiona oraz olej sezamowy pomagają dbać o zdrowie jamy ustnej, usuwając kamień nazębny i wybielając zęby. Płukanie ust olejem sezamowym jest w stanie zmniejszyć ilość zmutowanych paciorkowców na powierzchni zębów oraz w ślinie, polepszając ogólny stan zdrowia.
12. **Niwelowanie działania alkoholu:** Sezam pomaga wątrobie niwelować szkodliwe działanie alkoholu, a także innych substancji, które zatrują organizm.
13. **Ulga w stanach lękowych:**
  - Nasiona sezamu zawierają zestaw substancji odżywczych o właściwościach łagodzących stres.
  - Minerale takie jak magnez oraz wapń działają rozkurczowo, regulując funkcjonowanie mięśni, tzn. ich skurcze i rozkurcze.
  - Tiamina (witamina B1) ma działanie uspokajające i wspomaga właściwe funkcjonowanie układu nerwowego. Jej niedobór może prowadzić do kurczy mięśni, huśtawek nastrojów oraz depresji.
  - Tryptofan to niezbędny aminokwas, który bierze udział w produkcji serotoniny – neuroprzekaźnika, który redukuje ból, reguluje cykl snu i czuwania oraz nastroj. Jej niedostatek w mózgu może być przyczyną stanów lękowych oraz depresji.
14. **Obniżanie poziomu cholesterolu:**
  - Czarny sezam obniża poziom cholesterolu. Zawiera dwie substancje, zwane sezaminą i sezamolimą, które zaliczane są do lignanów. Obniżają one poziom cholesterolu ze względu na dużą zawartość błonnika pokarmowego.
  - Czarny sezam zawiera również związki roślinne zwane fitosterolami, które mają strukturę podobną do cholesterolu. Ich spożywanie nie tylko obniża jego poziom we krwi, lecz również zmniejsza ryzyko rozwoju niektórych rodzajów raka.
  - Sezam ma najwyższą zawartość fitosteroli spośród wszystkich nasion oraz orzechów.
15. **Zdrowie oczu:**
  - Według tradycyjnej chińskiej medycyny istnieje duża zależność pomiędzy narządami wewnętrznymi a zewnętrznymi częściami ciała – na przykład między wątrobą i oczami.
  - Wątroba magazynuje krew i konkretnym kanałem dostarcza ją do oczu – może również dostarczyć ją, aby wspomóc funkcjonowanie narządu wzroku.
  - Czarny sezam działa korzystnie na wątrobę, zwiększając dopływ krwi do tego organu i dzięki temu odżywiając oczy. Jego lecznicze właściwości pomagają na nieostre widzenie oraz zmęczone, suche oczy.
16. **Odżywianie narządów:** Czarny sezam zwiększa poziom energii, odżywia mózg i spowalnia proces starzenia. Jego regularne spożywanie pomaga na bóle pleców, a także na ból, napięcie, sztywność oraz słabość stawów.

### **Dobroczynne działanie sezamu na skórę:**

Sezam obfituje w potężne przeciwutleniacze, a oprócz tego ma właściwości antybakteryjne i przeciwwirusowe. Przynosi skórze liczne korzyści, poprawiając jej ukrwienie i odżywienie. Olej sezamowy zawiera bogactwo kwasów omega-6, wapnia, magnezu, fosforu, żelaza, a także witamin B oraz E, które znane są ze swoich właściwości upiększających. Dowiedz się, jak sezam może przysłużyć się twojej skórze.

17. **Właściwości lecznicze:** Olej sezamowy ma naturalne właściwości przeciwzapalne i lecznicze. Jego działanie antybakteryjne pomaga w pozbywaniu się patogenów skóry, jak gronkowce oraz paciorkowce, a także powszechnie występujące grzyby, jak te, które wywołują grzybicę międzypalcową. Olej sezamowy zmieszany z ciepłą wodą pomaga w leczeniu grzybiczych infekcji pochwy.

18. **Leczenie oparzeń słonecznych:** Zastosowany po wystawieniu na działanie wiatru lub słońca, olej sezamowy może zredukować oparzenia lub inne uszkodzenia skóry. Chroni przed szkodliwym działaniem promieni ultrafioletowych, zapobiegając pojawianiu się zmarszczek i przebarwień. Regularne używanie oleju sezamowego znacząco zmniejsza ryzyko raka skóry, a także zapobiega niekorzystnym skutkom kontaktu z chlorem zawartym w wodzie, którą napełnia się baseny.
19. **Oczyszczanie cery:** Zawarte w oleju sezamowym przeciwutleniacze pomagają w oczyszczaniu cery. Po naniesieniu na skórę jego cząsteczki przyciągają toksyny rozpuszczalne w oleju, które następnie można zmyć ciepłą wodą z mydłem.
- Wymieszaj połowę filiżanki oleju sezamowego z połową filiżanki octu jabłkowego i jedną czwartą filiżanki wody.
  - Nakładaj miksturę na twarz co wieczór, uprzednio spryskawszy twarz wodą.

Naprawdę warto włączyć olej sezamowy do zestawu środków do codziennej pielęgnacji urody!

20. **Odpowiedni dla niemowląt:** Skóra niemowlęcia, a w szczególności rejon przykryty pieluszką, jest podatna na wysypki ze względu na kwasowy odczyn wydalin. Olej sezamowy chroni delikatną dziecięcą skórę przed ową przykrą dolegliwością. Z kolei smarowanie nim nosa oraz uszu zapewnia ochronę przed powszechnymi patogenami skóry, a także zapobiega jej przesuszaniu.
21. **Promienna cera:** Olej sezamowy jest w stanie zapewnić ci promienną cerę. Pomaga utrzymać elastyczność skóry, czyniąc ją miękką i jędrną; leczy również lekkie zranienia, zadrapania i otarcia.
- Pomaga ściągać cerę, w szczególności w rejonie nosa, a także zapobiegać powiększaniu się porów.
  - Zapobiega powstawaniu wyprysków i neutralizuje toksyny, które kumulują się na powierzchni oraz wewnątrz porów.
  - Może również posłużyć do wykonania maseczki przeciwko świecącej się cerze.
    - Dokładnie wmasuj olej sezamowy w twarz, a następnie złuszc skórę przy użyciu mąki ryżowej lub z ciecierzycy; na koniec spłucz ciepłą wodą.
    - Po zabiegu spryskaj twarz zimną wodą, aby zamknąć pory.
22. **Kuracja na popękane pięty:** Jeśli masz popękane pięty lub obtarte stopy, nakładaj na nie olej sezamowy, na to zaś bawełniane skarpetki – co wieczór przed pójściem do łóżka. Procedurę należy powtarzać przez kilka dni, aby móc cieszyć się miękką, jędrną skórą na stopach.

## Dobroczynne działanie sezamu na włosy:

Sezam obfituje w witaminy, wartościowe składniki odżywcze oraz minerały, które są niezbędne dla utrzymania zdrowej skóry głowy i włosów. Podobnie jak ma to miejsce w przypadku cery, olej sezamowy działa dobroczynnie na skórę głowy, zwalczając liczne problemy, które jej dotyczą. Dowiedz się, w jaki sposób sezam może przysłużyć się twojej skórze głowy oraz włosom.

23. **Pobudzanie porostu włosów:** Nasiona sezamu zawierają dobroczynne dla włosów niezbędne kwasy tłuszczowe omega-3, omega-6 oraz omega-9, które przyspieszają porost włosów. Olej sezamowy pobudza porost włosów, odżywiając i dbając o zdrowie skóry głowy. Regularny masaż z zastosowaniem ciepłego oleju sezamowego, który przenika w głąb skóry głowy, przyspiesza krążenie krwi. Można to porównać do witamin w płynie, które odżywiają korzenie i łodygi włosów.
24. **Zapobieganie dolegliwościom skóry głowy:** Nasiona sezamu obfitują w odżywcze witaminy, minerały oraz inne składniki niezbędne dla zdrowia skóry głowy. Masaż z zastosowaniem oleju sezamowego zwalcza suchość, łuszczenie oraz problemy z zatkanyimi porami, których efektem jest przerzedzanie się i utrata włosów. Dodatkowo przeciwgrzybicze, antybakteryjne oraz przeciwzapalne właściwości oleju pomagają w leczeniu infekcji skóry głowy, zwalczaniu łupieżu, a także kojeniu podrażnień.
25. **Naturalny filtr przeciwsłoneczny:** Olej sezamowy działa na włosy jak naturalny filtr przeciwsłoneczny, chroniąc je przed szkodliwym działaniem promieni ultrafioletowych oraz zanieczyszczeń.

26. **Głębokie odżywianie:** Olej sezamowy działa jak głęboko odżywiająca kuracja dla suchych, zniszczonych włosów, z rozdwarzającymi się końcówkami lub uszkodzonych przez substancje chemiczne. Odtwarza właściwe nawilżenie i wzmacnia łodygę włosa, przywracając matowym i łamiącym się włosom blask, giętkość, elastyczność i miękkość.
27. **Przyciemnianie włosów:** Olej sezamowy znany jest ze swoich przyciemniających właściwości, korzystnych dla osób, które zmagają się z przedwczesnym siwieniem. Może być stosowany wraz z innymi olejami w funkcji nośników, takimi jak oliwa czy olej migdałowy, co przyniesie maksymalne korzyści.

Więcej na temat działania oleju sezamowego na włosy przeczytasz [TUTAJ](#)

## Wartości odżywcze nasion sezamu:

Wszystkie odmiany sezamu mają bardzo dużą wartość odżywczą. Charakteryzują się dużą zawartością oleju: od 40 do 60%. Są bogatym źródłem minerałów, jak miedź i mangan. Zawierają ponadto: magnez, wapń, fosfor, żelazo, selen, witaminę B1 oraz cynk; obfitują także w błonnik pokarmowy i jednonienasycone kwasy tłuszczowe. Poniżej znajdziesz szczegółowe zestawienie wartości odżywczych sezamu.

- **Wartość kaloryczna:** 28 gramów surowych, wysuszonych nasion sezamu zawiera ok. 163 kcal i 14,11 g tłuszczu, w tym 1,96 g tłuszczów nasyconych. Prażone nasiona sezamu zawierają z kolei 160 kcal, 13,61 g tłuszczu, w tym 1,09 g tłuszczów nasyconych. Nasiona sezamu są wolne od cholesterolu.
- **Białko:** Sezam to doskonałe bezmięsne źródło białka. 28 gramów surowych, wysuszonych nasion sezamu zawiera 5,03 g białka, natomiast w przypadku prażonych jest to 4,81 g. Niemniej jednak nie można opierać się na sezamie jako na jedynym źródle białka, gdyż nie jest ono w całości przyswajane przez organizm.
- **Witaminy:** Zarówno surowy, jak i prażony sezam jest pozbawiony witamin A, C, D, E i K. 28 g nasion zawiera 0,22 mg tiaminy, co stanowi 19% dziennego zapotrzebowania oraz 0,07 mg ryboflawiny, co jest równe 6% dziennego zapotrzebowania dla osób dorosłych.
- **Minerały:** 28 g wysuszonych nasion sezamu dostarcza 291 mg wapnia, 4,113 mg żelaza i 9,77 mg selenu, co zaspokaja 29,1% dziennego zapotrzebowania na wapń i 18% na selen dla osób dorosłych. Powyższa porcja pokrywa również 23 lub 50% rekomendowanej dziennej dawki żelaza – odpowiednio dla kobiet i mężczyzn. Prażony sezam ma proporcjonalnie niższą zawartość minerałów niż surowy.

Nasiona sezamu obfitują w niezbędne składniki odżywcze. Włącz je do swojej diety, a dostrzeżesz korzyści. Możesz wykorzystać olej sezamowy do gotowania. To niewielka zmiana, a może przynieść wymierne efekty. Dbaj o zdrowie i dobrą formę.

Źródło: <http://www.olej.edu.pl/olej-sezamowy/sezam-27-najwazniejszych-wlasciwosci/>

---

Autor: admin

Przedruk ze strony: <http://www.olej.edu.pl/olej-sezamowy/sezam-27-najwazniejszych-wlasciwosci/>

Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](#)