

КОРИСНІ ВЛАСТИВОСТІ КУНЖУТУ ІНДІЙСЬКОГО

Король В. В., Сидикки Утман

Національний фармацевтичний університет

м.Харків, Україна

korolinka7@gmail.com

Кунжут індійський, або кунжут звичайний, або кунжут східний (лат., *Sesamum indicum*) – однорічні трав'янисті рослини родини педалієві (*Pedaliaceae*). Це одна з найдрівніших масляних культур. Насіння широко використовуються в кулінарії.

Кунжут має давню і багату історію. В Вавілоні, Ассирії, Урарту, Єгипті кунжут використовували для зберігання молодості і краси, його додавали у їжу, напої і косметичні засоби.

На сьогоднішній день відома велика кількість видів кунжуту, які яснують у білій і чорній формах. Біла форма кунжуту – це кунжут очищений від лушпіння. Але, у лушпінні міститься велика кількість корисних компонентів і вітамінів, тому чорний кунжут часто використовують з лікувальною метою.

Відсотковий вміст масла в семенах кунжута дуже висок. В залежності від місць зростання і сорту вони містять до 60% жирної олії, до 20% білка і до 16 % розчинних вуглеводів. Із антиоксидантів найбільш важливими є вітамін Є, А, С, лігнани (сезамін, сезамолін), які нормалізують ліпідний обмін в організмі, подовжують антиоксидантну дію токоферола і пригнічують процес старіння.

За вмістом кальцію насіння кунжута переважають більшу частину харчових продуктів, в тому разі деякі сорти сиру. У 100 г не очищеного насіння містить у середньому 975 мг кальцію. Тому у системі сировідіння кунжут розглядають як джерело кальцію. У насінні кунжута містяться також такі важливі мікроелементи: Zn, Fe, Mg, P, K. Насіння, що очищене від оболонки містять кальцію у 10 разів нижче – 60 мг на 100 г.

Повноцінному засвоєнню кальція, заліза та інших мікроелементів перешкоджають оксалати і фітінна кислота. Легке пркалівання насіння на сковороді знижує вміст антипоживних речовин. Насіння кунжута зміцнює імунітет, прискорює метаболізм, благотійно впливає на процеси травлення, проявляють протизапальну, спазмолітичну дію – полегшує дихання при запаленнях легенів, хронічному кашлі, задишкі, астмі.

Молоде насіння кунжута допомагають вивести токсини, позитивно впливають на організм при невралгіях і маститі, відвар подрібненого насіння зовнішньо застосовують при геморої.

Кунжутна олія покращує стан епідермісу і є також допоміжним засібом для лікування дерматологічних захворювань. Насіння кунжута – це значна знахідка для вегетаріанців, а також для тих що слідкують за фігурою. Активні елементи насіння кунжута дійсно сприяють покращенню роботи органів ШКТ і прискорюють обмін речовин. Амінокислоти які складають 20% насіння роблять кунжут цінним джерелом дієтичного продукту.