

امتیارات مصرف روغن سیاه‌دانه

مصاحبه از: امیرمسعود طایفه سلطانهانی



ضدسرطان تبدیل کرده که در حفظ سلامت پوست و مو نیز مفید است.

وی ادامه داد: سیاه‌دانه آهن و پتاسیم فراوانی دارد و علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن، باعث رفع مسمومیت خونی و یبوست می‌شود.

حصاری بیان کرد: خواص سیاه‌دانه معجون سیاه‌دانه و عسل معروف به معجون دوسین از داروهای ساده و در عین حال مؤثری است که از قدیم در طب سنتی محبوب بوده و برای درمان بیماری‌های مختلفی از آن استفاده می‌شده است.

عضو هیأت‌علمی دانشگاه تبریز یادآور شد: مواد معدنی و ویتامین‌های موجود در سیاه‌دانه در درمان دیابت، سل، بیماری‌های قلبی و عروقی، کم‌خونی و میگرن مفید است.

سیاه‌دانه گیاهی بومی آسیاست که سرشار از مواد مغذی و مواد معدنی است؛ به همین دلیل باعث تقویت بدن شده و مانع از کاهش انرژی می‌شود. سیاه‌دانه هم به صورت دانه‌های طبیعی در دسترس است و هم به صورت روغن مورد استفاده قرار می‌گیرد. روغن سیاه‌دانه دارای خواص بسیاری است. فواید این روغن دامنه گسترده‌ای را شامل می‌شود؛ از حذف باکتری‌های مضر تا تولید دوباره سلول‌ها و بافت بدن. روغن سیاه‌دانه، به‌راحتی از طریق فشرده‌سازی سیاه‌دانه بدست می‌آید. این روغن طعمی تلخ دارد و به عنوان ادویه در مواد غذایی بخصوص ترشیجات استفاده می‌شود. در این نوشتار به بررسی خواص تغذیه‌ای و درمانی روغن سیاه‌دانه خواهیم پرداخت.

◀ مصرف روغن سیاه‌دانه در برنامه غذایی و کاهش قندخون

استاد گروه علوم و صنایع غذایی دانشکده کشاورزی دانشگاه تبریز در گفت‌وگو با خبرنگار مروج اظهار کرد: مصرف روغن سیاه‌دانه در برنامه غذایی در کاهش قندخون، تعادل فشارخون، بهبود آرتروز و التهاب لته مؤثر است و کلیه و مجاری ادرار را تصفیه می‌کند.

جواد حصاری با اشاره به اسیدهای چرب ضروری موجود در سیاه‌دانه بیان کرد: اسیدهای چرب ضروری فراوان موجود در سیاه‌دانه آن را به نوعی مواد غذایی



درمان‌های طبیعی برای عفونت‌های بدن، از سرتا پا، به شمار می‌رود.

وی افزود: برای تقویت موی سر می‌توانید روغن سیاه‌دانه اصل و خالص را روزانه به موهای خود بمالید و به آرامی ماساژ دهید و باید در نظر داشت روغن را به ریشه مو بمالید نه سطح موها.

آزادمرد استفاده از روغن سیاه‌دانه را در درمان آنفولانزا و سرماخوردگی تأثیرگذار دانست و تأکید کرد: استفاده از روغن سیاه‌دانه به درمان دندان درد، سر درد، گرفتگی بینی، مشکلات گوارشی و روده‌ای، آنفولانزا و سرماخوردگی، دیابت، آلرژی‌ها (حساسیت‌ها) و مشکلات پوست و مو کمک می‌کند.

براساس این گزارش، از آن جایی که سیاه‌دانه دارای ویتامین‌ها و مواد معدنی بسیار است، یکی از گیاهان بسیار مفید برای سلامتی به شمار می‌آید، تا جایی که تقریباً در بهبود و درمان هر بیماری مؤثر است. علاوه بر آنتی‌اکسیدان‌های ضروری مختلف این گیاه سرشار از اسیدهای چرب ضروری است که فواید بسیاری برای سلامتی دارند. روغن سیاه‌دانه دارای خواص بی‌شماری است و در درمان بسیاری از بیماری‌ها کاربرد دارد. یکی از مهم‌ترین خواص روغن سیاه‌دانه خواص روغن سیاه‌دانه تنظیم و کاهش قندخون است. از این رو یکی از داروهای گیاهی مؤثر جهت درمان بیماری دیابت محسوب می‌شود.

حصاری از مضرات مصرف سیاه‌دانه گفت و اظهار داشت: زیاده‌روی در مصرف آن عوارض گوناگون پوستی و گوارشی ایجاد می‌کند. افراط در خوردن سیاه‌دانه در گرم‌مزاجان، موجب ورم و دردهای گلو و گرفتگی‌هایی می‌شود. از این جهت، افراد گرم‌مزاج باید آن را در سرکه خیس نمایند و سپس بخورند. وی افزود: چکاندن روغن در بینی گرفتگی بینی را باز می‌کند. حصاری: مصرف دوسین را برای درمان اضطراب تأثیرگذار دانست و تأکید کرد: مصرف یک قاشق مرباخوری از ترکیب روغن سیاه‌دانه و عسل خالص به نسبت مساوی باعث درمان اضطراب و تپش‌های قلب و تنظیم ضربان قلب می‌شود.

◀ روغن سیاه‌دانه باعث کاهش اشتها می‌شود

استاد گروه علوم و صنایع غذایی، دانشکده کشاورزی دانشگاه تبریز در گفت‌وگو با خبرنگار مروج اظهار کرد: مواد شیمیایی گیاهی موجود در روغن سیاه‌دانه دارای اثرات ضدچاقی هستند. خواص ضدالتهابی روغن سیاه‌دانه به کاهش وزن و درمان چاقی مفرط کمک می‌کنند. به‌علاوه، استفاده از روغن سیاه‌دانه باعث کاهش اشتها، دفع سموم از بدن، تنظیم سطح گلوکز خون، و تنظیم تری‌گلیسرید می‌شود.

صدیف آزادمرد بیان کرد: روغن سیاه‌دانه حاوی ۶ امگا و ۹ امگا است که قابلیت ارتجاعی سلول‌های رگ‌های خونی را افزایش می‌دهند، از فشار شریانی پیشگیری می‌کنند و سطوح قند و کلسترول خون را در بدن کاهش می‌دهند. وی ادامه داد: روغن سیاه‌دانه می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

آزادمرد درباره نحوه مصرف روغن سیاه‌دانه اظهار کرد: به‌منظور استفاده از روغن سیاه‌دانه برای درمان اکثر امراض بدن، فقط کافی است روزانه یک قاشق چای‌خوری از روغن سیاه‌دانه را در برنامه غذایی‌تان بگنجانید.

عضو هیئت‌علمی دانشگاه تبریز یادآور شد: روغن سیاه‌دانه در مبارزه علیه انواع بسیاری از عفونت‌ها به بدن‌تان کمک می‌کند؛ زیرا این روغن می‌تواند دستگاه ایمنی بدن‌تان را تقویت نماید. روغن سیاه‌دانه یکی از قدرتمندترین

