

روغن کنجد و نقش آن در بهداشت

روغن کنجد و نقش آن در بهداشت

روغن کنجد و نقش آن در بهداشت از مهم ترین مزایای روغن کنجد به شمار می آید.

بهداشت مو

روغن کنجد به طور سنتی برای بهبود سلامت مو استفاده شده است. روغن کنجد به تیره کردن رنگ مو و از بین بردن ریزش مو کمک می کند.

سلامت پوست

روغن کنجد غنی از روی است، که یکی از مواد معدنی مهم در بدن برای پوست شما است.

بهداشت قلب

روغن کنجد شامل طیف گسترده ای از اسیدهای چرب اشباع نشده، از جمله sesamol و sesamin است، که می تواند سیستم قلبی عروقی و سطح کلسترول را پایین نگه می دارد.

رشد استخوان

بسیاری از مواد معدنی مهم از جمله مس، روی و کلسیم در روغن کنجد وجود دارد. این سه مواد معدنی جدایی ناپذیر به رشد استخوان در بدن کمک می کند، به این معنی که با حفظ سطح مناسبی از روغن کنجد در رژیم غذایی خود، شما می توانید به افزایش نرخ رشد و توسعه استخوان، و همچنین سرعت بالا و هر درمان و یا رشد مجدد استخوان کمک کنید. همانطور که شما مسن ترمیشوید، روغن کنجد می تواند کمک به جلوگیری از پوکی استخوان و ضعف های مختلف دیگر مربوط به سن

بالا کند.

اضطراب و افسردگی

یک اسید آمینه تیروزین است که در مقادیر نسبتاً بالا در روغن کنجد یافت می‌شود. تیروزین به طور مستقیم به فعالیت سروتونین و می‌شود که این هورمون به احساس شادی فرد کمک میکند.

[فروش روغن کنجد](#) در سامانه [عمده فروشی](#) ایران

[خرید روغن کنجد](#) در سامانه [عمده فروشی](#) ایران