سنجد سفره هفت‌سین(منبع ویتامین C) را دست کم نگیرید!

سنجد یکی از سین‌های سفره هفت‌سین است که معمولاً پس از پایان تعطیلات نوروزی دور انداخته می‌شود اما این دانه گیاهی خواص درمانی زیادی دارد.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران؛ سنجد ابعادی کوچک دارد اما مقدار ویتامین C موجود در آن بیشتر از پرتقال است. این دانه گیاهی حاوی پروتئین، فیبر، انواع آنتی اکسیدان ها، ویتامین های B۱، B۲، B۶ ، E ، C، A، بتاکاروتن و مواد معدنی مختلف است.
مصرف این دانه گیاهی حاوی مزایای سلامتی زیادی برای بدن بوده که در ادامه خلاصه‌ای از آن معرفی شده است.
از دست دادن وزن بدن، مصرف سنجد باعث کاهش وزن بدن و جلوگیری از ذخیره سازی چربی اضافی دربافت های بدن می شود. می‌دانیم کاهش وزن یکی از دلایل مصونیت از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، دیابت و انواع سرطان ها است.
سنجد حاوی اسیدهای چرب امگا ۳، ۶ و ۹ است و می تواند مانند مصرف ماهی نیاز بدن به تامین روغن های ضروری را تامین کند و مانع از بروز التهاب و انواع بیماری می شود.
مصرف سنجد به دلیل دارا بودن مقادیر بالایی از ویتامین C می تواند برای درمان مشکلات پوستی و جوانسازی آن مورد استفاده قرار گیرد.
این خوراکی از پیر شدن پوست و تولید رادیکال های آزاد جلوگیری می کند و به این ترتیب افرادی که خواهان داشتن پوستی جوان و زیبا هستند، می توانند از آن استفاده کنند.
این دانه گیاهی به درمان آرتریت، کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، کاهش چربی، فشار و کلسترول خون، برطرف کردن زخم

دستگاه گوارش، درمان نقرس، برطرف کردن بثورات پوستی ناشی از بیماری هایی چون سرخک نیز کمک می‌کند.
از سنجد همچنین می توان برای جلوگیری از پیشرفت بیماری آلزایمر در سالمندان استفاده کرد. افراد مبتلا به سرطان که شیمی درمانی می کنند در صورت مصرف سنجد با عوارض کمتری به نسبت سایرین مواجه می شوند و حال عمومی بهتری بدست می آورند.
این دانه می تواند سمی بودن داروهای شیمی درمانی را بر روی دیگر اعضای سالم بدن از بین ببرد و به این ترتیب فرد مبتلا به سرطان کمتر با مشکلات و عوارض جسمانی مواجه می شود.
مصرف سنجد به صورت خام یا حلوای سنجد یا سنجد خشک شده همگی باعث جذب مقادیر بالایی از انواع ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن شود.