روغن هسته انار را بشناسیم



روغن هسته انار با پرس کردن سرد دانه‌های انار به دست می‌آید. این روغن به زیبایی کهربا است و بوی مطبوع میوه‌ای دارد. روغن هسته انار بسیار مغذی است و برای اهداف درمانی و زیبایی به صورت موضعی بر روی پوست و به صورت خوراکی مصرف می‌شود.

خواص بی‌نظیر روغن هسته انار باعث می‌شود تا برای اهداف مراقبت از پوست و مو بسیار کارآمد ظاهر شود و در ترکیب بسیاری از محصولات آرایشی و بهداشتی مانند صابون، ژل‌های حمام، روغن‌های ماساژ، مرطوب کننده‌ها و سایر محصولات مراقبت از پوست استفاده شود، همچنین این روغن، یکی از تنها منابع گیاهی است که شامل اسیدهای چرب مزدوج سه تایی است. از هر هفت کیلو انار یک کیلو روغن گرفته می‌شود.

مدیر گروه تحقیقات صنایع غذایی مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی و منابع طبیعی آذربایجان‌شرقی در گفت‌وگو با ایسنا، منطقه آذربایجان شرقی اظهار کرد: روغن انار دارای نوعی پیش‌ساز هورمون استروژن و بسیار سازگار با بدن انسان است. این روغن تعادل هورمونی در زنان و مردان را ایجاد می‌کند و به دلیل وجود همین پیش ساز هورمونی برای بهبود بافت پوست مناسب است.

وی روغن هسته انار را در محافظت از موها در برابر آلودگی های محیطی موثر دانست و افزود: این روغن، موها را در برابر آلودگی‌های محیطی محافظت می‌کند و حیاتی دوباره به موها می‌بخشد.

محرمعلی برخورداری خاطرنشان کرد: جمله مواد تشکیل‌دهنده کِرِم‌های ضدپیری روغن هسته انار است. اثر تجدیدکنندگی در این روغن علامت‌های بارز پیری روی پوست را پاک می‌کند. روغن هسته انار پوست‌های آسیب‌دیده را ترمیم می‌کند.

وی ادامه داد: روغن هسته انار جریان خون را به سمت ریشه موها

افزایش می‌دهد. این مسئله باعث می‌شود تا فولیکول‌های مو مواد غذایی لازم را دریافت کنند و رشد موها تسریع شود.
مدیر گروه تحقیقات صنایع غذایی مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی و منابع طبیعی آذربایجان‌شرقی یادآور شد: روغن هسته انار منبع مناسبی از ویتامین ث است که برای رشد و سلامت موها ضروری است. ویتامین ث بافت پیوندی را که فولیکول‌های مو در آن قرار دارند؛ تقویت می‌کند.
برخورداری از اثرات درمانی ترکیبات موثر روغن هسته انار گفت و بیان کرد: روغن هسته انار از ترکیبات موثری چون سابینن، مایکنا، لیمونن، آلفا پینن، ترپیننول و … تشکیل یافته است که حتی مقادیر ناچیزی از این مواد اثرات درمانی فوق‌العاده‌ای دارند.
وی بااشاره به نقش روغن هسته انار در افزایش جریان خون در سر افزود: روغن هسته انار رگ‌های خونی را تقویت می‌کند، جریان خون را در سر افزایش می‌دهد و در نتیجه باعث افزایش رشد موها می‌شود.
برخورداری تاکید کرد: منافذ فولیکول‌های مو بر اثر شوره سر و پوسته‌پوسته شدن بسته می‌شود. این مسئله باعث آسیب رسیدن به فولیکول‌های مو می‌شود و رشد موها را متوقف می‌کند. روغن هسته انار این پوسته‌ها را از روی موها می‌زداید و رشد موها را تقویت می‌کند.
عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی و منابع طبیعی آذربایجان‌شرقی نیز در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا اظهارکرد: روغن هسته انار از بیماری‌های قلبی و تصلب شرایین جلوگیری می‌کند. این روغن منبع مناسبی از ویتامین ث بوده و برای رشد و سلامت موها ضروری است. ویتامین ث بافت پیوندی را که فولیکول‌های مو در آن قرار دارند، تقویت می‌کند.
جابر سلیمانی روغن هسته انار را منبع مناسبی از ویتامین ث دانست و افزود: روغن هسته انار از یک اسید چرب چند غیراشباع به نام پونیکیک اسید تشکیل یافته است که نوعی اسید چرب امگا ۵ است و اثرات بسیار قوی آنتی‌اکسیدانی دارد. این اسید چرب پوست را در برابر امواج قوی خورشید محافظت می‌کند.
سلیمانی ب ااشاره به نقش روغن هسته انار در تقویت مو ادامه داد: این روغن منافذ فولیکول‌های مو بر اثر شوره سر و پوسته‌پوسته شدن بسته می‌شود، این مسئله باعث آسیب رسیدن به فولیکول‌های مو می‌شود و رشد موها را متوقف می‌کند. روغن هسته انار این پوسته‌ها را از روی موها می‌زداید و رشد آن‌ها را تقویت می‌کند.
وی از آسان نبودن استخراج روغن هسته انار گفت و بیان کرد: استخراج روغن هسته انار کار آسانی نیست، زیرا هسته انار بعد از خشک شدن به شدت سفت و سخت می‌شود. آنچنان که حتی با ضربه چکش هم خرد نمی‌شود! ضمن آن که چاره‌ای جز خشک کردن هسته انار وجود ندارد، زیرا دانه انار سریع کپک می‌زند. به همین دلیل باید سریع خشک شود.
سلیمانی از نحوه مصرف روغن هسنه انار گفت و اظهار کرد: شب ها پس از تمیز کردن پوست، بر روی موضع مالیده شود و به مدت دو دقیقه با

نوک انگشتان دست و با حرکات دورانی، به آرامی ماساژ دهید. در افراد دارای پوست های حساس به صورت یک شب در میان استفاده شود.
کارشناس صنایع غذایی و عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی آذربایجان شرقی بااشاره به تاثیر روغن هسته انار در جلوگیری از افزایش وزن یادآور شد: مصرف خوراکی روغن هسته انار، از افزایش وزن جلوگیری می‌کند.
وی بااشاره به تاثیر روغن هسته انار در حفظ جوانی افزود: این روغن فرآیند پیر شدن سلول ها را کند می‌کند، بنابراین در حفظ جوانی موثر است.
سلیمانی تاکید کرد: روغن هسته انار، با بهره گیری از اسیدهای میوه جهت لایه برداری ملایم پوست، سبب روشن تَر شدن پوست می شود و به دلیل بهبود روند نوسازی پوست، اثر سایر روشن کننده ها را افزایش می دهد. این روغن از تجمع سلول های فرسوده در منافذ پوست جلوگیری می کند و مانع از ایجاد جوش های سر سیاه و سر سفید می شود.
براساس این گزارش، روغن هسته انار دارای قوی ترین آنتی اکسیدان ضدسرطان بوده و تاثیر فوق العاده ای بر شادابی پوست و مو دارد. خاصیت بازسازی‌کننده روغن هسته انار، آن را به یکی از ترکیبات همیشه حاضر در تولید محصولات مراقبت پوست تبدیل کرده است.