КУНЖУТ БЕЛЫЙ (SÉSAMUM)

SKU: 0024-1044
Цена: 10 грн – 39 грнДиапазон цен: 10 грн – 39 грн

Кунжут белый - кладезь витаминов и минералов. Рекомендуется при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Снижает уровень холестерина, уменьшает кислотность желудка, очищает от шлаков. Увеличивает количество тромбоцитов в крови, балансирует уровень гормонов. Нормализуют вес и восстанавливает организм. Мощный антиоксидант.

Категория: Специи и пряности, Пряности

КУНЖУТ БЕЛЫЙ (SÉSAMUM)

Кунжут белый - однолетнее растение рода травянистых масличных. Плоды представляют собой продолговатые коробочки с мелкими семенами. Цвет семян кунжута может быть белый, черный, коричневый и даже желтый. На вкус продукт нежный и довольно-таки пряный.

Кунжут в основном растет в странах средней Азии, в Индии, в Закавказье.

Польза кунжута обусловлена его разнообразным химическим составом. В семенах содержатся жирные кислоты, большое количество кальция, а та же железо, йод, кобальт, калий, фосфор, ванадий. Кроме того, растение богато витаминами группы В, гамма - токоферол, РР, холин, ликопин, биотин.
Калорийность кунжута высока - 565 ккал на 100 грамм продукта.

Используют кунжут в кулинарии, медицине и косметологии

Чуть обжаренные семена кунжута - шикарная приправа, которая раскрывает вкус специи и украшает любое блюдо. Их добавляют к любым видам мяса: к говядине, свинине, птице. Особенно вкусным блюдом получится курица с кунжутом и соевым соусом.

Добавляют семена в салаты, супы, в блюда катайской кухни. Так же на основе кунжута готовятся разные сладости, такие как козинаки, конфеты, булочки и печенье с кунжутом. Им украшают десерты и используют для обсыпки хлебобулочных изделий.

В косметологии ценится масло кунжута. Оно увлажняет и смягчает кожу, снимает раздражение, восстанавливает кожный покров. Можно использовать масло для снятия макияжа, а также для массажа.
Масло улучшает вид волос и ногтей.

Полезные свойства кунжута

- Семена являются источником кальция, что служит для укрепления костей, зубов, ногтей, волос.
- Способствует очищению крови от холестерина, предотвращает всасывание вредного холестерина в кровь. Если каждый день употреблять зерна кунжута, это будет отличной профилактикой атеросклероза и др. болезней сердечно - сосудистой системы.

- Семена кунжута способны защитить организм от появления онкологических заболеваний.
- Особенно полезно регулярное употребление кунжута женщинам. Фитоэстрогены, которые есть в его составе являются аналогом гормона эстрогена.
- В период лактации, кунжут способствует выработке молока, помогает наладить режим менструации, минимизирует симптомы климакса.
- Очень полезным будет применение кунжута при беременности.
- Семена станут хорошим источником жиров при похудении.

Про вред растения

Не следует употреблять семена кунжута, если у Вас непереносимость данного продукта, варикоз, тромбоз, камни в мочевом пузыре либо в почках. Не стоит превышать рекомендуемую дневную дозу (1 ст. л.), т.к. это может вызвать многоразовую диарею. Запрещено давать семена кунжута детям до трех лет.