



КУНЖУТ БІЛИЙ (SÉSAMUM)

SKU: 0024-1044

Ціна: 10 грн – 39 грн Price range: 10 грн through 39 грн

Кунжут білий - криниця вітамінів і мінералів. Рекомендується при захворюваннях опорно-рухового апарату. Знижує рівень холестерину, зменшує кислотність шлунку, очищає від шлаків. Збільшує кількість тромбоцитів в крові, балансує рівень гормонів. Нормалізують вагу і відновлює організм. Потужний антиоксидант.

Категорія: Спеції та прянощі, Прянощі

КУНЖУТ БІЛИЙ (SÉSAMUM)

Кунжут - це однорічна рослина роду трав'янистих олійних. Плоди є довгасті коробочки з дрібним насінням. Колір насіння кунжуту може бути білий, чорний, коричневий і навіть жовтий. На смак продукт ніжний і досить-таки пряний.

Кунжут в основному зростає в країнах середньої Азії, в Індії, в Закавказзі.

Користь кунжуту зумовлена його різноманітним хімічним складом. У насінні містяться жирні кислоти, велика кількість кальцію, а так само залізо, йод, кобальт, калій, фосфор, ванадій. Крім того, рослина багата вітамінами групи В, гамма - токоферол, РР, холін, лікопін, біотин.

Калорійність кунжуту висока - 565 ккал на 100 грам продукту.

Використовують кунжут в кулінарії, медицині і косметології.

Трохи обсмажене насіння кунжуту - шикарна приправа, яка розкриває смак спеції і прикрашає будь-яку страву. Їх додають до будь-яких видів м'яса: до яловичині, свинини, птиці. Особливо смачним блюдом вийде курка з кунжутом та соєвим соусом.

Додають насіння в салати, супи, в блюда китайської кухні. Так само на основі кунжуту готуються різні солодощі, такі як козинаки, цукерки, булочки і печиво з кунжутом. Їм прикрашають десерти і використовують для обсипання хлібобулочних виробів.

У косметології цінується масло кунжуту. Воно зволожує і пом'якшує шкіру, знімає роздратування, відновлює шкірний покрив. Можна використовувати масло для зняття макіяжу, а так само для масажу.

Масло покращує вигляд волосся і нігтів.

Корисні властивості кунжуту

- Насіння є джерелом кальцію, що служить для зміцнення кісток, зубів, нігтів, волосся.
- Сприяє очищенню крові від холестерину, запобігає всмоктуванню шкідливого холестерину в кров. Якщо щодня вживати зерна кунжуту, це буде відмінною профілактикою атеросклерозу та інших хвороб серцево -



судинної системи.

- Особливо корисно регулярне вживання кунжуту жінкам. Фітоестрогени, які є в його складі є аналогом гормону естрогену.
- У період лактації, кунжут сприяє виробленню молока, допомагає налагодити режим менструації, мінімізує симптоми клімаксу.
- Дуже корисним буде застосування кунжуту при вагітності.
- Насіння стане хорошим джерелом жирів при схудненні.

Чим корисний кунжут ми розібралися, давайте тепер поговоримо про шкоду рослини.

Не слід вживати насіння кунжуту, якщо у Вас непереносимість даного продукту, варикоз, тромбоз, камені в сечовому міхурі або в нирках. Не варто перевищувати рекомендовану дозу для споживання (1 ст. Л.), Тому що це може викликати багаторазову діарею. Заборонено давати насіння кунжуту дітям до трьох років.