

خواص کنجد برای سلامت



کنجد، دانه‌ای ترد و خوشبو است که با خواص فراوان خود برای بدن می‌تواند شما را متعجب کند. این دانه حاوی مواد معدنی و ویتامین‌های مختلف از جمله پانتوتیک اسید، ویتامین E، کلسیم، فسفر، سلنیوم و... است و به همین دلیل توانسته خود را در لیست سالم‌ترین مواد غذایی جهان جای دهد. اگر می‌خواهید دچار دیابت نشوید، آنتی‌خون را درمان کنید و سلامت قلبی و عروقی‌تان را بهبود ببخشید، کنجد را در رژیم غذایی خود جای دهید.

دانه‌های کنجد بسیار مغذی هستند؛ تنها ۱۰۰ گرم از این دانه‌ها می‌توانند ۵۷۳ کیلوکالری انرژی داشته باشند. علاوه بر این، حاوی تقریباً ۵۰ گرم چربی است که حدود ۸۵ درصد چربی‌های سالم هستند. این دانه‌ها همچنین حاوی مقدار زیادی ویتامین B6، تیامین، نیاسین، کلسیم، مس، منیزیم، آهن و فسفر هستند.

کنجد، انواع مختلفی دارد و به رنگ‌های سفید، مشکی و قهوه‌ای در دسترس است. کنجد سفید نسبت به کنجد سیاه، آهن بیشتری دارد. کنجد سیاه در مقایسه با کنجد سفید یا قهوه‌ای خوش طعم‌تر است و عطر قوی‌تری دارد. میزان کلسیم موجود در کنجد سیاه، ۶۰ درصد بیشتر از کنجد سفید است.

کنجد که در پخت و پز هم کاربرد دارد، حاوی خواص درمانی است. روغن کنجد غنی از اسیدهای چرب امگا۳، آنتی‌اکسیدان‌های مختلف، ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر غذایی است.

کنجد منبع خوبی از پروتئین غذایی به شمار می‌رود. ۲۰ درصد از این دانه را اسید آمینه‌های باکیفیت تشکیل داده‌اند. اگر گیاه خوار هستید، برای تأمین پروتئین لازم بدن خود کنجد بخورید. کنجد را می‌توانید روی سالاد، سبزیجات مختلف و نودل بریزید تا از خواص آن بهره‌مند شوید.

روغن کنجد از گرفتگی عروق پیشگیری می‌کند و به همین دلیل برای سلامت قلب مفید است. این دانه مغذی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی به نام سسامول دارد که نشان داده شده خواص آنتی‌آرتریتیک دارد و به همین علت سلامت قلبی و عروقی را بهبود می‌بخشد.

کنجد، حاوی مقدار زیادی از نوعی اسید چرب تک غیراشباع به نام اسید اولئیک است که به کاهش سطح کلسترول بد (LDL) و افزایش سطح کلسترول خوب (HDL) در بدن کمک می‌کند. این موضوع احتمال ابتلا به بیماری عروق کرونر و سکته را کاهش می‌دهد.

کنجد حاوی روی یا زینک است که تراکم مواد معدنی استخوان‌ها و سلامت استخوان‌ها را افزایش می‌دهد. کمبود ماده معدنی ذکر شده می‌تواند باعث پوکی استخوان در نواحی لگن و ستون فقرات شود. علاوه بر این کنجد یکی از منابع عالی کلسیم به شمار می‌رود. کلسیم، یک ماده معدنی حیاتی برای سلامت استخوان‌هاست.

فوتوفن‌های پخت آش سنتی استان فارس

شله کنج‌دی، آشی گرم مناسب روزهای سرد



❖ **شله کنج‌دی یکی از انواع آش‌های خوشمزه و لذیذ است که اصالت آن به استان فارس مربوط می‌شود. این آش خوش طعم خیلی راحت درست می‌شود و از آن می‌توانید به عنوان یک پیش‌غذای محلی استفاده کنید. شله کنج‌دی را می‌توانید به روش‌های مختلف آماده کنید.**

شوند. پنج دقیقه برای بودادن کنج‌ها کافی است. دقت کنید هنگام تفت دادن حتماً کنج‌ها را مدام هم بزنید تا نسوزند و همه کنج‌ها داخل تابه به یک اندازه بو داده شوند. وقتی کنج‌ها را تفت دادید تابه را از روی حرارت بردارید، در دمای محیط کنار بگذارید تا خنک شوند، سپس کنج‌ها را داخل مخلوط‌کن بریزید تا پودر شوند، طوری که بافت کنج‌ها کاملاً یکدست شود و کمی روغن بیندازد.

ریختن پوره کنج‌ها در ظرف دیگر

اگر برای پودر کردن کنج‌ها، میکسر یا مخلوط‌کن در دسترس نبود می‌توانید کنج‌ها را در هاون بریزید و بکوبید تا کاملاً له و پوره شوند، طوری که روغن بیندازند. بعد کنج‌های پوره شده را از داخل میکسر بیرون بیاورید و در ظرف دیگری قرار دهید.

میکس کردن ناردونه و کنجد

مقداری ناردونه یا دانه‌های انار خشک شده ترش و محلی را از قبل آماده کنید یا از بیرون تهیه کنید، بعد در میکسر یا مخلوط‌کن بریزید، سپس کنج‌ها را به آنها اضافه و با هم مخلوط یا میکس کنید تا بافت آنها کاملاً یکدست شده و با هم مخلوط شوند. سپس به دلخواه خودتان مقداری دنبه را تمیز بشویید و بگذارید تا خشک شود، بعد آنها را در اندازه‌های کوچک خرد کنید. به جای دنبه

مقدار مواد	مواد لازم
۱ پیمانه	ماش
نصف پیمانه	برنج نیم‌دانه چمپا
نصف پیمانه	کنجد پوست‌کنده
نصف پیمانه	ناردونه
چند تکه	دنبه (قابل حذف)
۱ عدد	پیاز درشت
۱ قاشق چای خوری	زردچوبه
۱ قاشق غذاخوری	نمک
۱ قاشق چای خوری	فلفل سیاه
۱ قاشق چای خوری	فلفل قرمز
نصف قاشق چای خوری	زیره

ابتدا مقداری ماش را بریزید. در همین فاصله که ماش‌ها می‌پزند، بقیه مواد لازم برای آش را آماده کنید.

تمیز کردن و شستن برنج

برنج نیم‌دانه محلی را پاک کنید، چند بار بشویید و سپس آنها را کنار بگذارید. بعد از آن مقداری کنجد را که بهتر است از کنجد پوست‌گرفته شده استفاده کنید، داخل یک تابه بریزید و سپس تابه را روی حرارت ملایم قرار دهید.

بودادن کنج‌ها

کنج‌ها را داخل تابه مدام هم بزنید تا کمی بوداده

می‌توانید از روغن استفاده کنید، سپس یک پیاز را پوست بگیرید و بعد به شکل نگینی و در اندازه‌های کوچک خرد کنید.

ذوب کردن دنبه‌ها و تفت دادن پیازها در آن

دنبه‌ها را ذوب کنید، سپس پیازهای خرد شده را داخل تابه بریزید. با روغن دنبه‌های ذوب شده را تفت دهید تا سبک و شیشه‌ای شوند. سپس ادویه‌ها را که شامل نمک، زردچوبه، فلفل سیاه، فلفل قرمز و زیره است به پیازها اضافه کنید، کمی تفت دهید تا زردچوبه در مواد رنگ باز کند و عطر ادویه‌ها در مواد پخش شود. مقدار استفاده از فلفل قرمز و سیاه به دلخواه خودتان است.

تفت دادن ادویه‌ها و برداشتن از روی حرارت

وقتی ادویه‌ها تفت داده شدند تابه را از روی حرارت بردارید، کنار بگذارید تا مواد داخل آن را بعداً به آش اضافه کنید، وقتی که ماش‌ها پختند، قابلمه ماش را از روی حرارت بردارید، آن را کنار بگذارید تا در دمای محیط کمی از حرارت اولیه آن کم شود.

کوبیدن و له کردن ماش‌ها و اضافه کردن آن

با گوشت‌کوب دستی ماش را در همان قابلمه بکوبید تا کاملاً له شود وقتی که بافت ماش هاتقریباً یکدست شد دوباره قابلمه را روی حرارت قرار دهید تا شروع به جوشیدن کند، بعد برنج‌ها را اضافه کنید. ترکیب کنج‌دی را بنسبت ۱ تا ۲ چند دقیقه با هم بپزند. سپس قابلمه را اضافه کنید. بعد در قابلمه را بنسبت ۱ تا ۲ پیازداغ را اضافه کنید. بعد در قابلمه را با هم بپزند و اجازه دهید تا همه مواد با هم خوب بپزند و جایفتند. بعد از این که آش آماده شد، قابلمه را از روی حرارت بردارید و روی آن را با کنجد تزیین کنید.