



Сусамово масло

История

Сусамовите семена, използвани като подправка или суровина за масло, се отглеждат в Централна Азия от древни времена, както и в страни като Индия, Пакистан и Китай. Дори в научните трудове на Авицена могат да се намерят препратки към използването на полезните свойства на сусама, а през 1500 г. пр.н.е. сусамовото масло е било използвано за лечение на различни заболявания. Асирийците го наричали „маслено растение“ или „сусам“ поради високото съдържание на масло в семената му (около 60 процента).

Къде е била истинската родина на сусама, в Индия или Африка? Учените не са стигнали до консенсус и събират доказателства в подкрепа на всяка теория. Например, дивият сусам все още расте на територията на съвременна Южна Африка. Аюрведическата кухня и историята на търговията говорят в полза на версията за индийски произход: много рецепти съдържат сусамови семена, а индийските търговци са го смятали за една от основните си стоки.

Интересно е и името на подправката: в древноегипетската версия звучи като *semsent*, на арабски - *simsim*, а на английски - *sesame*. И веднага си спомняме фразата „Open Sesame!“ от арабска приказка.

Най-древното доказателство за ползите от растението е известният папирус на Еберс, медицинска енциклопедия на древните египтяни. Поради състава на витамини и минерали, сусамът има лечебни свойства. Лекарите го използвали в лекарства, смятайки го за средство за безсмъртие.

Сусамът се е използвал за различни цели: асирийците и вавилонците са добавяли подправката към пайове, а египтяните са правили сусамово брашно. Римляните са обичали пикантната паста, смесвайки сусамови и семена кимион. Китайците пълнили лампи със сусамово масло и правели сажди за мастило от семената. Подправката е донесена в Америка от африкански роби в началото на 18 век.

2.Полезни и лечебни свойства на масло от сусам

Сусамовото масло има огромен брой лечебни свойства, поради които се използва широко в традиционната и народната медицина, в козметиката и готварството. Освен това се използва за производство на лубриканти, сладкарски мазнини и парфюмни ароматни масла.

В зависимост от начина на печене на семената, маслото може да бъде светло или тъмно. Продуктът, получен от сурови семена, е светложълт, без силен вкус или мирис. Печените семена придават приятен ядков аромат и червеникаво-кафяв цвят.



Съдържа:

Витамини А, С, Е, D и група В ,биологично активни вещества : антиоксиданти, фосфолипиди, фитостероли, мастни киселини: линолова (омега 6), олеинова, стеаринова, палмитинова, арахидинова минерали: желязо, мед, манган, калий, магнезий, никел, фосфор, калций, цинк

Цели трактати могат да бъдат написани за свойствата на сусамовото масло. Както вече споменахме, древните лечители са смятали това средство за спасение от стотици болести. Съвременната медицина потвърждава лечебните свойства на продукта. Ефективността му при лечението на меланом и превенцията на рак е доказана емпирично. Достатъчно е да се консумират 10 мл. сусамово масло на ден и рискът от рак ще бъде сведен до минимум. Ако тялото изпитва калциев дефицит, което често се случва при строга вегетарианска диета, сусамовото масло ще възстанови необходимия баланс. Гастроентеролозите препоръчват този продукт при някои заболявания на стомашно-чревния тракт: процесът на храносмилане се подобрява за кратко време. По време на менопаузата жените ще помогнат на яйчниците да работят, като заменят обикновеното растително масло със сусамово масло в диетата си. Обяснението за това е просто: фитостеролът е аналог на естрогена и има стимулиращ ефект върху женската хормонална система.

Спортистите и хората, водещи активен начин на живот, използват сусамово масло за масаж: то бързо премахва мускулните болки.

Източните красавици нанасят сусамово масло върху кожата след душ, за да я овлажнят и омекотят. Продуктът се използва и в козметиката, при производството на маски за лице и коса.

Сусамовото масло се използва за медицински цели при редица заболявания. Например:

при алергични реакции, хеморагична диатеза;

при чревни колики, заболявания на панкреаса;

за профилактика и комплексно лечение на сърдечно-съдови заболявания (инфаркт, инсулт, хипертония и др.);

за предотвратяване на риска от рак при мъжете;

по време на бременност, за укрепване на организма и нормализиране на чревната функция;

за покачване на тегло след тежко изтощение, заболяване;

за повишаване на тромбоцитите, при лошо съсирване на кръвта;

при диабет, затлъстяване, като средство за нормализиране на метаболизма.

Като част от комплексно лечение, лекарството се препоръчва от лекарите и те определят необходимите дози и време на прием.

В домашни условия маслото ще бъде отлично средство за лечение на настинки, кожни заболявания:

- за лечение на кашлица и хрема, разтривайте гърдите и гърба с топло сусамово масло. Тази процедура се препоръчва да се прави през нощта;
- при отит при деца, затоплете маслото на водна баня и капнете няколко капки в ушите;
- Възпаленията на кожата и дерматитът могат да бъдат излекувани с помощта на смес от сусамово масло и сок от алое.

Лечебните свойства на сусамовото масло традиционно се използват за подобряване на здравето на косата. С помощта на маски, които съдържат сусамово масло, можете да придадете на косата си по-тъмен нюанс, както и да я укрепите и да предотвратите косопад. Освен това, антибактериалните свойства на сусамовото масло ще помогнат за елиминирането на всички патогени, които могат да бъдат опасни за скалпа и косата. Сусамовото масло е богато на цинк, който е един от най-важните минерали за поддържане на здравето на кожата ни. То помага за по-стегната и гладка кожа, предотвратява появата на старчески петна и елиминира много състояния на преждевременно стареене на кожата. Сусамовото масло може да се използва и като слънцезащитен крем, защото създава защитен слой върху кожата, което е друг начин, по който тялото се предпазва от чужди вещества или токсини, които проникват в кожата. В някои култури полезните свойства на сусамовото масло се използват за лечение на гъбични инфекции на кожата.

Сусамовото масло съдържа важни за нашето тяло минерали като мед, цинк и калций, които са необходими за нормалния растеж на костите в тялото. Това означава, че чрез редовна консумация на сусамово масло можете да увеличите скоростта на растеж и развитие на костите, както и да ускорите всяко лечение и регенерация на костите. Сусамовото масло ще помогне и за избягване на остеопороза и други свързани с възрастта промени в костите.

Сусамовото масло съдържа фитинова киселина, която е пряко свързана с предотвратяването на рак. Освен това, съдържанието на магнезий в сусамовото масло е необичайно високо, така че консумацията на този продукт значително намалява риска от колоректален рак. Калцият, съдържащ се в сусамовото масло, също е много полезен за предотвратяване на рак на дебелото черво.

Вещества като мед и цинк са необходими за ефективното функциониране на тялото ни. Както е известно, медта играе жизненоважна роля в образуването на червени кръвни клетки. Следователно, при консумация на сусамово масло, тялото получава

необходимото количество обновена кръв, която се движи към органите и тъканите и осигурява безпроблемното им функциониране.

3. Приложение в козметика и рецепти

Сусамовото масло може да се намери в луксозни марки продукти за грижа за кожата и косата. То перфектно хидратира кожата, прави я еластична и кадифена. Маските за коса със сусамово масло бързо възстановяват блясъка и копринеността на увредените къдрици. Продуктът се използва и за укрепване на ноктите и грижа за кожичките. В домашни условия продуктът се използва за

приготвяне на лосиони, кремове, маски.

Ето няколко прости рецепти:

Маска против стареене. Смесете една чаена лъжичка масло и заквасена сметана, нанесете върху чиста кожа за 15-20 минути. Изплакнете с топла вода; Подхранваща маска. Смесете няколко ягоди и смесете с една чаена лъжичка масло. Нанесете сместа върху кожата, изплакнете след 15 минути; **За почистване на мазна кожа.** Смесете една лъжица мед. Лимонов сок, сусамово масло. Втрийте сместа в кожата с леки движения и измийте след 10 минути. За ежедневна грижа за тялото. Добавете няколко лъжици сусамово масло към крема или лосиона за тяло. Разбъркайте. Нанесете върху кожата след душ, като втривате в зони с повишена сухота.

Нерафинираното сусамово масло, получено чрез студено пресоване, се счита за най-добрият избор за дресинг на салати и добавяне към ястия. В азиатските страни се смесва със соев сос, мед, като този състав се използва за месни и зеленчукови ястия. Супи, топли рибни и месни ястия, пилаф, каша, гарнитюри, палачинки, сладкиши - това е непълна гама от ястия, в които се използва сусамово масло.

То е ценено заради мекия си вкус и изразен ядков аромат.

Важно е да се знае, че натуралното нерафинирано сусамово масло не понася термична обработка: при нагряване активните компоненти се разлагат. Такъв продукт ще донесе вреда, а не полза. Затова опитните готвачи добавят сусамово масло към готови ястия преди сервиране.

За тези, които предпочитат вкусна и здравословна храна, препоръчваме **салата от цвекло със сини сливи и боб:**

Сварете цвеклото (300 г), нарежете го на лентички и го смесете с варен боб (300 г) и ситно нарязани сини сливи (100 г). Посолете салатата на вкус, подправете със сусамово масло (1 ч.л.). Поръсете с билки и сервирайте.

По съдържание на калций, който е необходим за пълноценното развитие на хрущялната и костната тъкан, това масло е истински рекордьор сред другите хранителни продукти. По този начин, една чаена лъжичка сусамово масло задоволява дневната нужда на организма от калций.

Днес сусамовото масло се използва широко в медицината и козметичните рецепти, както и в печенето и фармацевтичното производство.

За да добавите пикантен вкус към приготвените си ястия, смесете сусамово **масло с мед и соев сос**. Използвайте соса за ястия с морски дарове, маринование на зеленчуци и месо.



Сусамовото масло е полезно за употреба при случаи на висок психически стрес, загуба на паметта и стрес.

Маслото, богато на Омега-9, е превантивно средство за заболявания като болестта на Алцхаймер и множествената склероза.

Масажът със сусамово масло помага за отпускане на напрегнатите мускули.

Външната употреба на това масло под формата на вани насърчава растежа на ноктите и предотвратява тяхното цепене и чупливост. Освен това, поради противогъбичните си свойства, сусамовото масло се използва при лечението на гъбички по ноктите. Сусамовото масло е също много ефективно средство за косопад и чупливост и отличен възстановяващ и подхранващ компонент в маски за боядисана или увредена коса. Този растителен продукт, който нормализира функционирането на мастните жлези, е много полезен за лечение на себорея.

Сусамовите семена, използвани като подправка или суровина за масло, се отглеждат в Централна Азия от древни времена, както и в страни като Индия, Пакистан и Китай. Дори в научните трудове на Авицена могат да се намерят препратки към използването на полезните свойства на сусам, а през 1500 г. пр.н.е. сусамовото масло е било използвано за лечение на различни заболявания. Асирийците го наричали „маслено растение“ или „сусам“ поради високото съдържание на масло в семената му (около 60 процента).

Къде е била истинската родина на сусама, в Индия или Африка? Учените не са стигнали до консенсус и събират доказателства в подкрепа на всяка теория. Например, дивият сусам все още расте на територията на съвременна Южна Африка. Аюрведическата кухня и историята на търговията говорят в полза на версията за индийски произход: много рецепти съдържат сусамови семена, а индийските търговци са го смятали за една от основните си стоки.

Интересно е и името на подправката: в древноегипетската версия звучи като *semsent*, на арабски - *simsim*, а на английски - *sesame*. И веднага си спомняме фразата „Open Sesame!“ от арабска приказка.

Най-древното доказателство за ползите от растението е известният папирус на Еберс, медицинска енциклопедия на древните египтяни. Поради състава на витамини и минерали, сусамът има лечебни свойства. Лекарите го използвали в лекарства, смятайки го за средство за безсмъртие.

Сусамът се е използвал за различни цели: асирийците и вавилонците са добавяли подправката към пайове, а египтяните са правили сусамово брашно. Римляните са обичали пикантната паста, смесвайки сусамови и кимионни семена. Китайците пълнили лампи със сусамово масло и правели сажди за мастило от семената. Подправката е донесена в Америка от африкански роби в началото на 18 век.

Сусамовото масло има огромен брой **лечебни свойства**, поради които се използва широко в традиционната и народната медицина, в козметиката и готварството. Освен това се използва за производство на лубриканти, сладкарски мазнини и парфюмни ароматни масла.

В зависимост от начина на печене на семената, маслото може да бъде светло или тъмно. Продуктът, получен от сурови семена, е светложълт, без силен вкус или мирис. Печените семена придават приятен ядков аромат и червеникаво-кафяв цвят.

Съдържа:

Витамини А, С, Е, D и група В

биологично активни вещества : антиоксиданти, фосфолипиди, фитостероли,

мастни киселини: линолова (омега 6), олеинова, стеаринова, палмитинова, арахидинова

минерали: желязо, мед, манган, калий, магнезий, никел, фосфор, калций, цинк

Цели трактати могат да бъдат написани за свойствата на сусамовото масло. Както вече споменахме, древните лечители са смятали това средство за спасение от стотици

болести. Съвременната медицина потвърждава лечебните свойства на продукта. Ефективността му при лечението на меланом и превенцията на рак е доказана емпирично. Достатъчно е да се консумират 10 мл. сусамово масло на ден и рискът от рак ще бъде сведен до минимум.

Ако тялото изпитва калциев дефицит, което често се случва при строга вегетарианска диета, сусамовото масло ще възстанови необходимия баланс.

Гастроентеролозите препоръчват този продукт при някои заболявания на стомашно-чревния тракт: процесът на храносмилане се подобрява за кратко време.

По време на менопаузата жените ще помогнат на яйчниците да работят, като заменят обикновеното растително масло със сусамово масло в диетата си. Обяснението за това е просто: фитостеролът е аналог на естрогена и има стимулиращ ефект върху женската хормонална система.

Спортистите и хората, водещи активен начин на живот, използват сусамово масло за масаж: то бързо премахва мускулните болки.

Източните красавици нанасят сусамово масло върху кожата след душ, за да я овлажнят и омекотят. Продуктът се използва и в козметиката, при производството на маски за лице и коса.

Сусамовото масло се използва за **медицински цели** при редица заболявания. Например:

при алергични реакции, хеморагична диатеза;

при чревни колики, заболявания на панкреаса;

за профилактика и комплексно лечение на сърдечно-съдови заболявания (инфаркт, инсулт, хипертония и др.);

за предотвратяване на риска от рак при мъжете;

по време на бременност, за укрепване на организма и нормализиране на чревната функция;

за покачване на тегло след тежко изтощение, заболяване;

за повишаване на тромбоцитите, при лошо съсирване на кръвта;

при диабет, затлъстяване, като средство за нормализиране на метаболизма.

Като част от комплексно лечение, лекарството се препоръчва от лекарите и те определят необходимите дози и време на прием.

В домашни условия маслото ще бъде отлично средство за лечение на настинки, кожни заболявания:

- за лечение на кашлица и хрема, разтривайте гърдите и гърба с топло сусамово масло. Тази процедура се препоръчва да се прави през нощта;
- при отит при деца, затоплете маслото на водна баня и капнете няколко капки в ушите;
- Възпаленията на кожата и дерматитът могат да бъдат излекувани с помощта на смес от сусамово масло и сок от алое.

Лечебните свойства на сусамовото масло традиционно се използват за подобряване на здравето на косата. С помощта на маски, които съдържат сусамово масло, можете да придадете на косата си по-тъмен нюанс, както и да я укрепите и да предотвратите косопада. Освен това, антибактериалните свойства на сусамовото масло ще помогнат за елиминирането на всички патогени, които могат да бъдат опасни за скалпа и косата.

Сусамовото масло е богато на цинк, който е един от най-важните минерали за поддържане на здравето на кожата ни. То помага за по-стегната и гладка кожа, предотвратява появата на старчески петна и елиминира много състояния на преждевременно стареене на кожата. Сусамовото масло може да се използва и като слънцезащитен крем, защото създава защитен слой върху кожата, което е друг начин, по който тялото се предпазва от чужди вещества или токсини, които проникват в кожата. В някои култури полезните свойства на сусамовото масло се използват за лечение на гъбични инфекции на кожата.

Сусамовото масло съдържа важни за нашето тяло минерали като мед, цинк и калций, които са необходими за нормалния растеж на костите в тялото. Това означава, че чрез редовна консумация на сусамово масло можете да увеличите скоростта на растеж и развитие на костите, както и да ускорите всяко лечение и регенерация на костите. Сусамовото масло ще помогне и за избягване на остеопороза и други свързани с възрастта промени в костите.

Сусамовото масло съдържа фитинова киселина, която е пряко свързана с предотвратяването на рак. Освен това, съдържанието на магнезий в сусамовото масло е необичайно високо, така че консумацията на този продукт значително намалява риска от колоректален рак. Калцият, съдържащ се в сусамовото масло, също е много полезен за предотвратяване на рак на дебелото черво.

Вещества като мед и цинк са необходими за ефективното функциониране на тялото ни. Както е известно, медта играе жизненоважна роля в образуването на червени кръвни клетки. Следователно, при консумация на сусамово масло, тялото получава

необходимото количество обновена кръв, която се движи към органите и тъканите и осигурява безпроблемното им функциониране.

Как да приемате сусамово масло?

В народната медицина има няколко съвета за прием на сусамово масло за лечебни цели, които се основават на познания за полезните свойства и противопоказанията на този продукт:

За да получите максимален терапевтичен ефект, приемайте сусамово масло на гладно.

Важно е да не прекалявате с количеството сусамово масло: две или три лъжици на ден ще бъдат повече от достатъчни.

Когато консумирате сусамово масло в комбинация с други мазнини, е необходимо да спазвате умереност. Не трябва да постъпвате в тялото повече от един грам мазнини на грам телесно тегло на ден.

Сусамово масло - противопоказания

Сусамовото масло, както всеки друг продукт, който има активен ефект върху тялото ни, има определени противопоказания за употреба:

Противопоказан е приемът на сусамово масло за хора, алергични към ядки;

Както всяко друго масло, този продукт разхлабва изпражненията, така че прекомерната употреба може да причини диария;

Поради свойството на сусамовото масло да повишава съсирването на кръвта, не се препоръчва за употреба от хора, склонни към тромбоза.

При прием на сусамово масло са възможни и други странични ефекти, така че преди да започнете да го приемате, е по-добре да се консултирате с Вашия лекар, за да избегнете негативни последици за здравето си.

Възможни вреди и противопоказания

Сусамовото масло практически не причинява алергии, изключение прави индивидуалната непоносимост. Продуктът трябва да се приема с повишено внимание:

Хора с повишено кръвосъсирване;

При наличие на кръвни съсиреци или склонност към образуването им;

С висока степен на затлъстяване.

Противопоказанията за прием на продукта могат да бъдат определени от лекар, във всеки конкретен случай.

Но дори и при липса на здравословни проблеми, не трябва да се превишава препоръчителната доза: здрав човек се нуждае от 15 мл сусамово масло на ден.

Сусамовото масло може да се намери в луксозни марки продукти за грижа за кожата и косата. То перфектно хидратира кожата, прави я еластична и кадифена. Маските за коса със сусамово масло бързо възстановяват блясъка и копринеността на увредените къдрици. Продуктът се използва и за укрепване на ноктите и грижа за кожичките.

В домашни условия продуктът се използва за приготвяне на лосиони, кремове, маски.

Ето няколко прости рецепти:

Маска против стареене. Смесете една чаена лъжичка масло и заквасена сметана, нанесете върху чиста кожа за 15-20 минути. Изплакнете с топла вода;

Подхранваща маска. Смелете няколко ягоди и смесете с една чаена лъжичка масло. Нанесете сместа върху кожата, изплакнете след 15 минути;

За почистване на мазна кожа. Смесете една лъжица мед. Лимонов сок, сусамово масло. Втрийте сместа в кожата с леки движения и измийте след 10 минути.

За ежедневна грижа за тялото. Добавете няколко лъжици сусамово масло към крема или лосиона за тяло. Разбъркайте. Нанесете върху кожата след душ, като втривате в зони с повишена сухота.

Нерафинираното сусамово масло, получено чрез студено пресоване, се счита за най-добрият избор за **дресинг** на салати и добавяне към ястия. В азиатските страни се смесва със соев сос, мед, като този състав се използва за месни и зеленчукови ястия.

Супи, топли рибни и месни ястия, пилаф, каша, гарнитюри, палачинки, сладкиши - това е непълна гама от ястия, в които се използва сусамово масло.

То е ценено заради мекия си вкус и изразен ядков аромат.

Важно е да се знае, че натуралното нерафинирано сусамово масло не понася термична обработка: при нагряване активните компоненти се разлагат. Такъв продукт ще донесе вреда, а не полза. Затова опитните готвачи добавят сусамово масло към готови ястия преди сервиране.

За тези, които предпочитат вкусна и здравословна храна, препоръчваме салата от цвекло със сини сливи и боб:

Сварете цвеклото (300 г), нарежете го на лентички и го смесете с варен боб (300 г) и ситно нарязани сини сливи (100 г). Посолете салатата на вкус, подправете със сусамово масло (1 ч.л.). Поръсете с билки и сервирайте.

Как да приемате сусамово масло?

В народната медицина има няколко съвета за прием на сусамово масло за лечебни цели, които се основават на познания за полезните свойства и противопоказанията на този продукт:

За да получите максимален терапевтичен ефект, приемайте сусамово масло на гладно. Важно е да не прекалявате с количеството сусамово масло: две или три лъжици на ден ще бъдат повече от достатъчни.

Когато консумирате сусамово масло в комбинация с други мазнини, е необходимо да спазвате умереност. Не трябва да постъпвате в тялото повече от един грам мазнини на грам телесно тегло на ден.

СЪВЕТИ

СЪВЕТ №1 Преди да използвате сусамово масло в храната или за козметични цели, направете тест за алергия. Нанесете малко количество масло върху кожата си и изчакайте 24 часа. Ако няма зачервяване или сърбеж, маслото е безопасно за вас.

СЪВЕТ №2 Добавяйте сусамово масло към салати или ястия, където не е изложено на високи температури, за да запазите всичките си полезни свойства. Съчетава се добре с лимонов сок и соев сос, придавайки на ястията уникален вкус.

СЪВЕТ №3 Използвайте сусамово масло за масаж и грижа за кожата. То има хидратиращи и подхранващи свойства, което го прави отлично средство за суха кожа. Нанасяйте го върху кожата си след душ за най-добри резултати.

СЪВЕТ №4 Не забравяйте за разумните дози. Въпреки че сусамовото масло е здравословно, то трябва да се консумира умерено, за да се избегнат възможни негативни ефекти, като например увеличаване на приема на калории.

Сусамово масло - ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

Сусамовото масло, както всеки друг продукт, който има активен ефект върху тялото ни, има определени противопоказания за употреба:

Противопоказан е приемът на сусамово масло за хора, алергични към ядки; Като всяко друго масло, този продукт разхлабва изпражненията, така че прекомерната употреба може да причини диария;

Поради свойството на сусамовото масло да повишава съсирването на кръвта, не се препоръчва за употреба от хора, склонни към тромбоза. При прием на сусамово масло са възможни и други странични ефекти, така че преди да започнете да го приемате, е по-добре да се консултирате с Вашия лекар, за да избегнете негативни последици за здравето си.

Сусамовото масло практически не причинява алергии, изключение прави индивидуалната непоносимост. Продуктът трябва да се приема с повишено внимание;

Противопоказанията за прием на продукта могат да бъдат определени от лекар, във всеки конкретен случай.

Но дори и при липса на здравословни проблеми, не трябва да се превишава препоръчителната доза:

- здрав човек се нуждае от 15 мл сусамово масло на ден.