

# Sezam - właściwości lecznicze. Jak jeść sezam?

Sezam to surowiec znany praktycznie każdemu. Często spotykany jest na skórce chleba, jako dodatek do ciast i deserów, a także w formie przekąski, t. j. sezamki, a nawet pasty zwanej Tahini. Ceniemy go za niepowtarzalny aromat. Nie każdy wie, że jego zdrowotne właściwości są znacznie cenniejsze. Wpływa leczniczo na wszelkie choroby układu sercowo-naczyniowego, cukrzycę, nowotwory, a nawet w przypadku uszkodzenia wątroby. Jego działanie jest szerokie i z pewnością warto większej uwagi.

## Sezam

Sezam to roślina od bardzo dawna używana w medycynie ludowej, głównie wśród ludów azjatyckich. Pierwsze jego użycie w rolnictwie datuje się na ok. 3 000 rok p. n. e. na subkontynencie indyjskim. Jest to jednoroczna roślina, której łodyga wznosi się do 1,5 m długości i kończy się niewielkimi białymi lub fioletowymi kwiatami z czerwonymi plamami. Torebki pełne nasion po dojrzeniu pękają i uwalniają swoją zawartość. **Wśród jego składników warto wymienić sezaminę, zaliczaną do lignanów**, czyli roślinnych związków przypominających estrogeny (stąd ich potoczna nazwa: fito estrogeny). Sezam stosowany jest w formie ziaren, stanowi także świetne źródło cennego oleju. Występuje w klimacie tropikalnym i subtropikalnym, dlatego uprawiany jest głównie w Afryce, Chinach, Indiach oraz w Ameryce Południowej. **Jako składnik pożywienia charakteryzuje się dużą zawartością białka, a także tłuszczów i witaminy E, magnezu, wapnia oraz cynku i żelaza.**

## Właściwości lecznicze sezamu

**Wśród korzystnych właściwości sezamu, za które w głównej mierze odpowiada w. w. sezamina, wymienia się obniżanie poziomu cholesterolu całkowitego, a także jego frakcji LDL.** Wpływa także na zmniejszenie ciśnienia, jak również stężenia lipidów we krwi. Tym samym wpływa na hamowanie rozwoju nadciśnienia tętniczego i co z tym związane, rozwój chorób układu sercowo-naczyniowego. Co ciekawe działa ochronnie na odkładanie tłuszczu w wątrobie oraz na samą wątrobę. **Według badań naukowych substancja ta wykazuje aktywność przeciwutleniającą, będącą czynnikiem protekcyjnym, a także wspomagającym leczenie nowotworów piersi, płuc, sutka, prostaty, trzustki, jelita grubego i alkoholowych uszkodzeń wątroby.** Dodatkowo reguluje gospodarkę nie tylko tłuszczów, ale tym samym alkoholu we krwi. Ponadto sezam wykazuje działanie przeciwzapalne oraz łagodzące stres oksydacyjny i hamujący powstawanie wolnych rodników. Funkcja ta odpowiedzialna jest także za wspomnianą już rolę antyrakową. **Według doniesień naukowców jest świetnym środkiem hipoglikemicznym, czyli obniżającym poziom glukozy we krwi.** Co ważne roślina ta zwiększa gęstość mineralną kości, a także siłę biomechaniczną kości udowej, a także w kręgach kręgosłupa, szczególnie u kobiet po okresie menopauzy.

## Jak jeść sezam?

Sezam można wykorzystywać w kuchni na wiele sposobów. Ziarna sezamu znakomicie nadają się jako dodatek do ciast, pieczywa, dań gorących i zimnych, a także

sałatek, owsianek i wielu innych potraw. Dodatkowo można znaleźć już praktycznie w każdym sklepie olej z ziaren tej rośliny, który idealnie nada się jako wykończenie sałatki lub potraw czy zup. **Coraz popularniejsza jest także pasta Tahini, wykonana z ziaren sezamu.** Dodatkowo można przygotować samodzielnie znane wszystkim sezamki, będą zdrową przekąską pozbawioną cukrów prostych, w odróżnieniu do tych sprzedawanych w sklepach.

Podsumowując sezam to roślina niezwykle pożądana w naszej kuchni, bez względu na to czy występuje w formie ziaren czy jako olej. Jego zdrowotne właściwości można by długo wymieniać. Co ważne, wpływa na dolegliwości, które są zmorą obecnych czasów, jak nadciśnienie tętnicze i pozostałe choroby układu tętniczego, cukrzyca, nowotwory, a nawet uszkodzenia wątroby, także te alkoholowe. Warto dodać, że jest to skuteczna pomoc w osłabieniu kości u kobiet po okresie menopauzy. Skuteczność tego surowca potwierdzają nie tylko liczne badania naukowe, ale także jego stosowanie w medycynie ludowej w Azji od wieków.

#### Literatura:

1. Y. Kiso, N. Tsuruoka, A. Kidokoro, I. Matsumoto, K. Abe: „Sesamin Ingestion Regulates the Transcription Levels of Hepatic Metabolizing Enzymes for Alcohol and Lipids in Rats.”, Vol. 29, No. 11 November Supplement 2005.
2. N. Tsuruoka, A. Kidokoro, I. Matsumoto, K. Abe, Y. Kiso: „Modulating Effect of Sesamin, a Functional Lignan in Sesame Seeds, on the Transcription Levels of Lipid- and Alcohol-Metabolizing Enzymes in Rat Liver: A DNA Microarray Study.”, Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry Volume 69, 2005 – Issue 1.
3. Y. Kiso: „Antioxidative roles of sesamin, a functional lignan in sesame seed, and its effect on lipid- and alcohol-metabolism in the liver: A DNA microarray study.”, BioFactors 21 (2004) 191–196, IOS Press.
4. A. F. Majdalawieh, M. Massri, G. K. Nasrallah: „A comprehensive review on the anti-cancer properties and mechanisms of action of sesamin, a lignan in sesame seeds (*Sesamum indicum*).”, European Journal of Pharmacology, Volume 815, 15 November 2017, Pages 512-521.
5. B. Alipoor, M. K. Haghigian, B. E. Sadat, M. Asghari: „Effect of sesame seed on lipid profile and redox status in hyperlipidemic patients.”, International Journal of Food Sciences and Nutrition Volume 63, 2012 – Issue 6.
6. A. Kamal-Eldin, A. Moazzami, S. Washi: „Sesame Seed Lignans: Potent Physiological Modulators and Possible Ingredients in Functional Foods & Nutraceuticals.”, Recent Patents on Food, Nutrition & Agriculture, Volume 3, Issue 1, 2011.
7. T. Miyawaki, H. Aono, Y. Toyoda-Ono, H. Maeda, Y. Kiso, K. Moriyama: „Antihypertensive Effects of Sesamin in Humans.”, Journal of Nutritional Science and Vitaminology, Vol. 55 (2009) No. 1 P 87-91.
8. S. M. Sacco, J. Chen, K. A. Power, W. E. Ward, L. U. Thompson: „Lignan-rich sesame seed negates the tumor-inhibitory effect of tamoxifen but maintains bone health in a postmenopausal athymic mouse model with estrogen-responsive breast tumors.”, Menopause. 15(1):171-179, JAN 2008.

Author: Paulina Chrzan

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/sezam-wlasciwosci-lecznicze-jak-jesc-sezam>

