

Sezam - właściwości, zastosowanie i dawkowanie

Sezam - właściwości, zastosowanie i dawkowanie

Data publikacji
26.09.2022 10:38

Wśród roślin używanych w medycynie naturalnej i przemyśle spożywczym wyróżnia się sezam.

Sezam to jedna z najstarszych uprawianych roślin oleistych znana i ceniona już w starożytności. 100 g niełuskanego sezamu zaspokaja prawie całe dzienne zapotrzebowanie na minerały, a w jego skład wchodzi m.in.: wapń, fosfor, magnez, żelazo, cynk, miedź, mangan i selen. Wszystkie te składniki wpływają na jego zastosowanie lecznicze, a spośród najważniejszych właściwości należy podkreślić: działanie antyoksydacyjne, antynowotworowe, utrzymanie bezpiecznego poziomu cukru we krwi, mniejsze ryzyko miażdżycy, choroby wieńcowej i nadciśnienia tętniczego, wsparcie funkcjonowania układu pokarmowego, działanie antystresowe, poprawę pamięci, lepszą odporność oraz wyższą wydolność fizyczną organizmu.

Sezam powinien stać się ważnym elementem każdej zdrowej, odpowiednio zbilansowanej diety. Nie ma konkretnych wskazań co do jego dawkowania, musimy jednak pamiętać, aby nie przekroczyć dozwolonych dawek poszczególnych jego składników, witamin czy minerałów. Istnieją też pewne przeciwwskazania uniemożliwiające jego spożycie ponieważ może powodować silne reakcje alergiczne, łącznie ze wstrząsem anafilaktycznym, zwłaszcza u osób uczulonych na orzechy. Jego indeks glikemiczny sprawia z kolei, że nie jest zalecany przy cukrzycy, nie wolno go spożywać też przy silnych biegunkach i w przebiegu kamicy nerkowej.

[Więcej informacji.](#)

Źródło: <https://www.gazetasenior.pl/sezam-wlasciwosci-zastosowanie-i-dawkowanie>

Grafika: <https://pl.freepik.com/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)