

Кунжутное масло

Применение:

Используйте для заправки салатов и готовых блюд. Для оздоровительного эффекта / усиления полезных свойств рекомендуется также принимать по 1 столовой ложке утром натощак.

Предостережение:

Не рекомендуется подвергать сильному нагреву (например, использовать для жарки), так как при этом теряются полезные свойства и вкус масла, а вследствие химических реакций могут образовываться вредные вещества.

Условия хранения:

Хранить в тёмном прохладном месте в плотно закрытой бутылке (или таре). После вскрытия хранить в холодильнике.

Лучшие сочетания:

- свежие салаты (с водорослями, огурцом, авокадо, имбирём и рисовым уксусом) ;
- азиатские блюда (роллы, сашими, холодная лапша соба или удон) ;
- маринады для рыбы/тофу (с соевым соусом, мёдом, чесноком и чили) ;
- овощные гарниры (тушёная зелень, грибы, спаржа — сбрызнуть после готовности) ;
- дипы и соусы (с тахини, лимонным соком, мисо-пастой или кунжутными семечками) ;
- супы (мисо-суп, гаспачо — добавить перед подачей) ;
- закуски (спринг-роллы, пельмени гёдза — для ароматизации начинки или подачи) ;
- десерты (чёрный кунжутный мусс, мороженое, рисовые шарики моти)

Содержит:

- Витамин Е - до 40,3 мг/100 г⁵³
- Омега 9 - до 54%⁵⁴
- Омега 6 - до 59%⁵⁴
- Фитостеролы - до 400мг/100г⁵⁵
- Сезамин - до 720 мг/100 г⁵⁶
- Сезамолин - до 400 мг/100 г⁵⁶

Полезные свойства:

- Помогает в лечении ишемического повреждения почек после трансплантации почки;⁵⁷
- Улучшает память;⁵⁸
- Улучшает способность к обучению;⁵⁸
- Имеет нейротропный эффект, улучшает когнитивные функции;⁵⁸
- Помогает в лечении и восстановлении потери слуха;⁵⁹
- Имеет иммуномодулирующее действие;⁶⁰
- Имеет противовоспалительный эффект;⁶¹
- Обезболивает область травмы при массаже;⁶²
- Убивает раковые клетки при раке легких;⁶³
- Останавливает размножение раковых клеток в кишечнике;⁶⁴
- Обладает противораковой активностью;⁶⁵
- Имеет антибактериальный эффект;⁶⁶
- Защищает печень от повреждений, вызванных окислением;⁶⁷
- Уменьшает воспаления в печени;⁶⁸
- Снижает уровень холестерина в крови;⁶⁹
- Предотвращает гипертонию;⁷⁰
- Защищает сердце;⁷¹
- Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний;⁷²
- Оказывает смертельное действие на вшей, обитающих в детских волосах;⁷³
- Защищает от ультрафиолетовых лучей;⁷³
- Предотвращает диабетическую ретинопатию;⁷⁴
- Улучшает уровень глюкозы и инсулина в крови при диабете;⁷⁵
- Повышает уровень антиоксидантов в крови;⁷⁶
- Устраняет снижение сперматогенеза и уровня тестостерона, вызванные диабетом;⁷⁶
- Улучшает уровень половых гормонов;⁷⁶
- Обладает бактерицидной и уничтожающей насекомых активностью;⁷⁷
- Помогает от запоров;⁷⁸
- Ускоряет заживление ран;⁷⁹
- Имеет анти-артритный эффект.⁸⁰



Ссылки на подтверждающие научные исследования:

-
53. Langyan S, Yadava P, Sharma S etc. Food and nutraceutical functions of sesame oil: An underutilized crop for nutritional and health benefits. *Food Chem.* 2022 Sep 30;389:132990. doi: 10.1016/j.foodchem.2022.132990
54. Hassan, M. A. (2012). Studies on Egyptian sesame seeds (*Sesamum indicum* L.) and its products 1-physicochemical analysis and phenolic acids of roasted Egyptian sesame seeds (*Sesamum indicum* L.). *World Journal of Dairy & Food Sciences*, 7(2), 195–201. doi: 10.5829/idosi.wjdfs.2012.7.2.1112
55. Phillips, K. M., Ruggio, D. M., & Ashraf-Khorassani, M. (2005). Phytosterol composition of nuts and seeds commonly consumed in the United States. *Journal of Agriculture and Food Chemistry*, 53(24), 9436–9445. doi: 10.1021/jf051505h
56. Sukumar, D., Arimboor, R., & Arumughan, C. (2008). HPTLC fingerprinting and quantification of lignans as markers in sesame oil and its polyherbal formulations. *Journal of Pharmaceutical and Biomedical Analysis*, 47(4–5), 795–801. doi: 10.1016/j.jpba.2008.03.018
57. L. Ye, et al. Synergistic renoprotective effects of sesame oil and erythropoietin on ischemic kidney injury after renal transplantation. *AMB Express*, 10 (1) (2020), p. 4. doi:10.1186/s13568-019-0934-y
58. E.A. Mohamed, et al. Sesame oil mitigates memory impairment, oxidative stress, and neurodegeneration in a rat model of Alzheimer's disease. A pivotal role of NF- κ B/p38MAPK/BDNF/PPAR- γ pathways. *Journal of Ethnopharmacology*, 113468 (2020). doi: 10.1016/j.jep.2020.113468
59. Y.H. Kim, et al. *Sesamum indicum* L. Oil and sesamin induce auditory-protective effects through changes in hearing loss-related gene expression. *Journal of Medicinal Food*, 23 (5) (2020), pp. 491–498. doi: 10.1089/jmf.2019.4542
60. S. Khorrami, et al. Sesame seeds essential oil and Sesamol modulate the pro-inflammatory function of macrophages and dendritic cells and promote Th2 response. *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran*, 32 (2018), p. 98. doi: 10.14196/mjiri.32.98
61. P. Deme, et al. Identification and evaluation of anti-inflammatory properties of aqueous components extracted from sesame (*Sesamum indicum*) oil. *Journal of Chromatography, B: Analytical Technologies in the Biomedical and Life Sciences*, 15 (2018), pp. 61–69. doi: 10.1016/j.jchromb.2018.04.029
62. M. Nasiri, Z. Farsi. Effect of light pressure stroking massage with sesame (*Sesamum indicum* L.) oil on alleviating acute traumatic limbs pain: A triple-blind controlled trial in emergency department. *Complementary Therapies in Medicine*, 32 (2017), pp. 41–48. doi: 10.1016/j.ctim.2017.03.004
63. B. Siriwarin, N. Weerapreeyakul. Sesamol induced apoptotic effect in lung adenocarcinoma cells through both intrinsic and extrinsic pathways. *Chemico-Biological Interactions*, 254 (2016), pp. 109–116. doi: 10.1016/j.cbi.2016.06.001
64. Smith DE, Salerno JW. Selective growth inhibition of a human malignant melanoma cell line by sesame oil in vitro. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids*. 1992 Jun;46(2):145–50. doi: 10.1016/0952-3278(92)90221-4
65. Xu P, Cai F, Liu X, Guo L. Sesamin inhibits lipopolysaccharide-induced proliferation and invasion through the p38-MAPK and NF- κ B signaling pathways in prostate cancer cells. *Oncol Rep.* 2015 Jun;33(6):3117–23. doi: 10.3892/or.2015.3888
66. K.C. Mahendra, S.A. Singh. Bioactive lignans from sesame (*Sesamum indicum* L.): Evaluation of their antioxidant and antibacterial effects for food applications. *Journal of Food Science & Technology*, 52 (5) (2015), pp. 2934–2941. doi: 10.1007/s13197-014-1334-6
67. Boskou, D. "Edible cold pressed oils and their biologically active components." *J. Exp. Food Chem* 3.1 (2017). doi: 10.4172/2472-0542.1000e108
68. Nakamura, Y., Okumura, H., Ono, Y., Kitagawa, Y., Rogi, T., & Shibata, H. (2020). Sesame lignans reduce LDL oxidative susceptibility by downregulating the platelet activating factor acetylhydrolase. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 24, 2151–2161. doi: 10.26355/eurrev_202002_20395
69. Hirata F, Fujita K, Ishikura Y, Hosoda K, Ishikawa T, Nakamura H. Hypcholesterolemic effect of sesame lignan in humans. *Atherosclerosis*. 1996 Apr 26;122(1):135–36. doi: 10.1016/0021-9150(95)05769-2
70. Kamal-Eldin A, Pettersson D, Appelqvist LA. Sesamin (a compound from sesame oil) increases tocopherol levels in rats fed ad libitum. *Lipids*. 1995 Jun;30(6):499–505. doi: 10.1007/BF02537023
71. Hemalatha G, Pugalendi KV, Saravanan R. Modulatory effect of sesamol on DOCA-salt-induced oxidative stress in uninephrectomized hypertensive rats. *Mol Cell Biochem*. 2013 Jul;379(1–2):255–65. doi: 10.1007/s11010-013-1647-1

-
72. Biswas, S., Natta, S., Ray, D. P., Mondal, P., & Saha, U. (2018). Til (*Sesamum indicum* L.) - An underexploited but promising Oilseed with multifarious applications: A review. *International Journal of Bioresource Science*, 5(2), 127–139. doi: 10.30954/2347-9655.02.2018.8
73. Muhammad Imran, Muhammad Kamran Khan, Muhammad Ali etc. Cold pressed sesame (*Sesamum indicum*) oil. *Cold Pressed Oils* (pp.105-111). doi: 10.1016/B978-0-12-818188-1.00010-4
74. Ahmad, S., ElSherbiny, N. M., Jamal, M. S., Alzahrani, F. A., Haque, R., Khan, R., Bhatia, K. (2016). Anti-inflammatory role of sesamin in STZ induced mice model of diabetic retinopathy. *Journal of Neuroimmunology*, 295, 47–53. doi: 10.1016/j.jneuroim.2016.04.002
75. Aslam, F., Iqbal, S., Nasir, M., Anjum, A. A., Swan, P., & Sweazea, K. (2017). Evaluation of white sesame seed oil on glucose control and biomarkers of hepatic, cardiac, and renal functions in male Sprague-Dawley rats with chemically induced diabetes. *Journal of Medicinal Food*, 20(5), 448–457. doi: 10.1089/jmf.2016.0065
76. Khaneshi, F., Nasrolahi, O., Azizi, S., & Nejati, V. (2013). Sesame effects on testicular damage in streptozotocin-induced diabetes rats. *Avicenna journal of phytomedicine*, 3 (4), 347.
77. Morris, J. B. (2002). Food, industrial, nutraceutical, and pharmaceutical uses of sesame genetic resources. In J. Janick, & A. Whipkey (Eds.), *Trends in new crops and new uses* (pp. 153–156). ASHS Press.
78. Anilakumar, K. R., Pal, A., Khanum, F., & Bawa, A. S. (2010). Nutritional, medicinal and industrial uses of sesame (*Sesamum indicum* L.) seeds-an verview. *Agriculturae Conspectus Scientificus*, 75(4), 159–168.
79. M. Mehrabani, et al. Accelerated burn wound closure in mice with a new formula based on traditional medicine. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18 (11) (2016), Article e26613. doi: 10.5812/ircmj.26613
80. Ismail M, Hasan H, El-Orfali Y, Ismail H, Khawaja G. Anti-Inflammatory, Antioxidative, and Hepatoprotective Effects of Trans Δ^9 -Tetrahydrocannabinol/Sesame Oil on Adjuvant-Induced Arthritis in Rats. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2018 Jun 25;2018:9365464. doi: 10.1155/2018/9365464