Кунжутное молоко: 5 причин включить его в свой ежедневный рацион

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства кунжутного молока и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность напитка, рассмотрено использование кунжутного молока в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты кунжутного молока на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Ключевые слова: кунжутное молоко, полезные свойства, противопоказания, состав, калоийность

Кунжутное молоко — вкусный безглютеновый напиток из зерен кунжута. Его производство экологически безопаснее, чем создание аналогов из миндаля и овсянки: меньше затраты воды, а в финальном продукте больше макро- и микроэлементов, которые важны для пищеварения и иммунитета. У него практически нет противопоказаний и его можно пить вегетарианцам, аллергикам, детям, пожилым людям. Хотите узнать больше о преимуществах продукта? Читайте дальше — рассказываем всю правду о пользе и возможном вреде.

Калорийность кунжутного молока зависит от его концентрации и колеблется в пределах 90–140 ккал. В нем мало натрия и в 8 раз больше белка, чем в традиционных молочных напитках — 8 г на стакан. В составе есть железо, калий, кальций и витамин D, который сложно получить из растительной пищи. Продукт также содержит пребиотические волокна, полезные для обмена веществ и иммунитета.

Топ-5 полезных свойств кунжутного молока для детей, женщин и мужчин

1. Помогает похудеть

В напитке содержится около 8% клетчатки — превосходной пищи для полезных кишечных бактерий. Пищевые волокна жизненно важны для потери веса, поскольку улучшают пищеварение, уменьшают скачки сахара в крови и надолго обеспечивают сытость. Благодаря низкой концентрации натрия напиток предотвращает задержку жидкости в организме. Он также способствует выработке ферментов печени и метаболизму жиров, препятствует всасыванию холестерина. [1]

2. Повышает иммунитет и борется с раком

Произведенная из кунжута продукция увеличивает антиоксидантную активность крови благодаря витамину Е и другим входящим в состав веществам. Они борются с окислительным стрессом — химической реакцией, которая может повредить клетки и увеличить риск многих хронических заболеваний. Это касается как грибковых инфекций, так и онкологии (особенно рака толстой кишки). [2, 3]

3. Защищает от сердечно-сосудистых заболеваний

Регулярное употребление кунжутного молока способствует снижению уровня триглицеридов и холестерина за счет содержащихся в нем фитостеролов и лигнанов. Исследования показали, что они значительно снижают риск сердечных заболеваний. Этот эффект усиливают полезные жиры, а также сезамин, сезамол и сезамолин. Комплекс соединений укрепляет сердце, очищает коронарные артерии и улучшает систему кровообращения, предотвращая высокое кровяное давление. [4, 5, 6]

4. Регулирует уровень сахара в крови

Небольшое количество углеводов, отличная концентрация полезных жиров и пинорезинол — вот что помогает кунжутному молоку контролировать уровень сахара в крови. Пинорезинол расщепляет мальтозу, которая содержится в крахмалистых и многих других продуктах питания. Благодаря ему сахара усваиваются медленнее и не происходит их резких скачков в крови. [7, 8, 9]

5. Способствует образованию эритроцитов

В напитке есть питательные вещества, необходимые организму для выработки красных кровяных клеток. Железо, медь, витамин B6 стимулируют формирование эритроцитов, которые содержат гемоглобин и транспортируют кислород по кровеносным сосудам. [10, 11]

Вред кунжутного молока: противопоказания и меры предосторожности

Большинство исследований установили, что продукты на основе семян кунжута практически не имеют негативных последствий. Их чрезмерное употребление может привести к некоторым побочным эффектам:

- сильному снижению артериального давления;
- боли в животе и вздутию;
- аллергическим реакциям;
- обострению симптомов подагры.

Напиток противопоказан людям с мочекаменной болезнью, диареей, эмболией, тромбозом и другими заболеваниями крови.

Сколько кунжутного молока можно пить каждый день?

Чтобы получить больше пользы и защититься от побочных эффектов, достаточно выпивать 1/2–1 стакан молока несколько раз в неделю. Его можно пить самостоятельно, добавлять в другие напитки и использовать в приготовлении блюд.

Как сделать кунжутное молоко дома: лайфхаки по приготовлению и употреблению

Освежающий напиток легко приготовить самостоятельно в домашних условиях:

- необходимо замочить семена кунжута в миске с теплой водой примерно на 30 минут, чтобы смягчить и улучшить усвоение витаминов, минералов;
- слить всю воду с кунжута и перебить зерна в блендере;
- добавить к массе воду — на одну часть семян кунжута 3–4 части обычной или кокосовой воды;
- добавить другие дополнительные ингредиенты для вкуса — ваниль, морскую соль или финики без косточек для сладости (чтобы не было соблазна добавлять вредные подсластители) и снова взбить в блендере на высокой скорости в течение примерно 1 минуты;
- процедить смесь через специальный мешочек или сложенную в несколько слоев марлю.

Результат: богатое питательными веществами кунжутное молоко с кремовой консистенцией! Его можно хранить 1–2 дня в холодильнике, добавлять в чаи, кофе, подавать холодным со льдом или горячим с небольшим количеством корицы, ванили или кленового сиропа. Это отличный вариант для латте, так как он легко пенится и не расслаивается при добавлении в горячие жидкости. Стоит учесть, что он плохо сочетается с чаем матча из-за естественной горечи.

Продукт также добавляют в хлопья, смузи, выпечку. Он придает им насыщенности, которая редко присуща веганским альтернативам. Приятный вкус кунжута придает пикантный оттенок как тортам, так и острым блюдам.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Питательное кунжутное молоко содержит множество полезных веществ, фитонутриентов и антиоксидантов, которые обеспечивают перечисленные выше преимущества. Чтобы получить их, важно правильно подготовить семена для приготовления молочного напитка. Следуйте нашим рекомендациям, откажитесь от пищевого мусора и пейте кунжутное молоко, чтобы улучшить здоровье кишечника и укрепить иммунную систему.

Литература

1. Papadakis, Emmanouil N., et al. "Effect of the form of the sesame-based diet on the absorption of lignans." British journal of nutrition 100.6 (2008): 1213-1219. DOI: 10.1017/S0007114508978272

2. Haidari, Fatemeh, et al. "Effects of sesame butter (Ardeh) versus sesame oil on metabolic and oxidative stress markers in streptozotocin-induced diabetic rats." Iranian journal of medical sciences 41.2 (2016): 102. PMCID: PMC4764959
3. Wu, Wen-Huey, et al. "Sesame ingestion affects sex hormones, antioxidant status, and blood lipids in postmenopausal women." The Journal of nutrition 136.5 (2006): 1270-1275. DOI: 10.1093/jn/136.5.1270
4. Wichitsranoi, Jatuporn, et al. "Antihypertensive and antioxidant effects of dietary black sesame meal in pre-hypertensive humans." Nutrition journal 10.1 (2011): 1-7. DOI: 10.1186/1475-2891-10-82
5. Sankar, D., et al. "Effect of sesame oil on diuretics or ß-blockers in the modulation of blood pressure, anthropometry, lipid profile, and redox status." The Yale journal of biology and medicine 79.1 (2006): 19. PMCID: PMC1942178
6. Mathur, Pankaj, et al. "Tocopherols in the prevention and treatment of atherosclerosis and related cardiovascular disease." Clinical cardiology 38.9 (2015): 570-576. DOI: 10.1002/clc.22422
7. McArdle, P. D., et al. "Carbohydrate restriction for glycaemic control in Type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis." Diabetic Medicine 36.3 (2019): 335-348. DOI: 10.1111/dme.13862
8. Wikul, Arin, et al. "(+)-Pinoresinol is a putative hypoglycemic agent in defatted sesame (Sesamum indicum) seeds though inhibiting α-glucosidase." Bioorganic & medicinal chemistry letters 22.16 (2012): 5215-5217. DOI: 10.1016/j.bmcl.2012.06.068
9. Haidari, Fatemeh, et al. "Effects of sesame butter (Ardeh) versus sesame oil on metabolic and oxidative stress markers in streptozotocin-induced diabetic rats." Iranian journal of medical sciences 41.2 (2016): 102. PMCID: PMC4764959
10. Vitamin B6 — fact sheet for health professionals, https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB6-HealthProfessional/
11. Iron — fact sheet for health professionals, https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-HealthProfessional/

Расширенная HTML версия статьи приведена на сайте edaplus.info.

Получено 18.07.2022

Sesame milk: 5 reasons to include it in your daily diet

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Abstract. The article deals with the main properties of sesame milk and its effects on the human body. A systematic review of modern specialised literature and current scientific data is conducted. The chemical composition and nutritional value of the drink are indicated, the use of sesame milk in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of sesame milk on the human body in certain medical conditions and diseases are analysed separately.