



Кунжутне молоко: 5 причин включити його у свій щоденний раціон

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Слісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат У статті розглянуто основні властивості унжутного молока та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчову цінність напою, розглянуто використання до унжутного молока у різних видах медицини та ефективність його застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти до унжутного молока на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

Ключові слова: кунжутне молоко , корисні властивості, протипоказання, склад, калійність

Кунжутне молоко – смачний безглютеновий напій із зерен кунжуту. Його виробництво екологічно безпечніше, ніж створення аналогів з мигдалю та вівсянки: менше витрати води, а у фінальному продукті більше макро- та мікроелементів, які важливі для травлення та імунітету. У нього практично немає протипоказань і його можна пити вегетаріанцям, алергікам, дітям, людям похилого віку. Бажаєте дізнатися більше про переваги продукту? Читайте далі — розповідаємо всю правду про користь і можливу шкоду.

Калорійність кунжутного молока залежить від його концентрації та коливається в межах 90-140 ккал. У ньому мало натрію та у 8 разів більше білка, ніж у традиційних молочних напоях — 8 г на склянку. У складі є [залізо](#) , калій, кальцій та вітамін D, який складно отримати з рослинної їжі. Продукт також містить пребіотичні волокна, корисні для обміну речовин та імунітету.

Топ-5 корисних властивостей кунжутного молока для дітей, жінок та чоловіків

1. Допомагає схуднути

Напій містить близько 8% клітковини - чудової їжі для корисних кишкових бактерій. Харчові волокна життєво важливі для втрати ваги, оскільки покращують травлення, зменшують стрибки цукру в крові та надовго забезпечують ситість. Завдяки низькій концентрації натрію напій запобігає затримці рідини в організмі. Він також сприяє виробленню ферментів печінки та метаболізму жирів, перешкоджає всмоктуванню холестерину. ^[1]

2. Підвищує імунітет та бореться з раком

Вироблена з кунжуту продукція збільшує антиоксидантну активність крові завдяки вітаміну Е та іншим речовинам, що входять до складу. Вони борються з окислювальним стресом - хімічною реакцією, яка може пошкодити клітини та збільшити ризик багатьох хронічних захворювань. Це стосується як грибкових інфекцій, так і онкології (особливо раку товстої кишки). ^[2, 3]

3. Захищає від серцево-судинних захворювань

Регулярне вживання кунжутного молока сприяє зниженню рівня тригліцеридів і холестерину за рахунок фітостеролів і лігнанів, що містяться в ньому. Дослідження показали, що значно знижують ризик серцевих захворювань. Цей ефект посилюють корисні жири, а також сезамін, сезамол та сезамолін. Комплекс сполук зміцнює серце, очищає коронарні артерії та покращує систему кровообігу, запобігаючи високому кров'яному тиску. ^[4, 5, 6]

4. Регулює рівень цукру у крові

Невелика кількість вуглеводів, відмінна концентрація корисних жирів та пінорезинол – ось що допомагає кунжутному молоку контролювати рівень цукру в крові. Пінорезинол розщеплює мальтозу, яка міститься в крохмалистих та багатьох інших продуктах харчування. Завдяки йому цукру засвоюються повільніше і не відбувається їх різких стрибків у крові. ^[7, 8, 9]

5. Сприяє утворенню еритроцитів

У напої є поживні речовини, необхідні організму для вироблення червоних кров'яних клітин. Залізо, мідь, вітамін В6 стимулюють формування еритроцитів, які містять гемоглобін і транспортують кисень кровоносними судинами. ^[10, 11]

Шкідливість кунжутного молока: протипоказання та запобіжні заходи

Більшість досліджень встановили, що продукти на основі кунжуту насіння практично не мають негативних наслідків. Їх надмірне вживання може призвести до деяких побічних ефектів:

- сильному зниженню артеріального тиску;
- болі в животі та здуття;
- алергічними реакціями;
- загострення симптомів подагри.

Напій протипоказаний людям із сечокам'яною хворобою, діареєю, емболією, тромбозом та іншими захворюваннями крові.

Скільки кунжутного молока можна пити щодня?

Щоб отримати більше користі та захиститись від побічних ефектів, достатньо випивати 1/2–1 склянку молока кілька разів на тиждень. Його можна пити самостійно, додавати в інші напої та використовувати у приготуванні страв.

Як зробити кунжутне молоко вдома: лайфхаки з приготування та вживання

Освіжаючий напій легко приготувати самостійно в домашніх умовах:

- необхідно замочити [насіння кунжуту](#) в мисці з теплою водою приблизно на 30 хвилин, щоб пом'якшити та покращити засвоєння вітамінів, мінералів;
- злити всю воду з кунжуту та перебити зерна у блендері;
- додати до маси воду — одну частину насіння кунжуту 3–4 частини звичайної чи кокосової води;
- додати інші додаткові інгредієнти для смаку - ваніль, морську сіль або фініки без кісточок для солодощі (щоб не було спокуси додавати шкідливі підсолоджувачі) та знову збити у блендері на високій швидкості протягом приблизно 1 хвилини;
- процідити суміш через спеціальний мішечок або складену кілька шарів марлю.

Результат: багате на поживні речовини кунжутне молоко з кремовою консистенцією! Його можна зберігати 1-2 дні в холодильнику, додавати в чаї, каву, подавати холодною з льодом або гарячою з невеликою кількістю кориці, ванілі або кленового сиропу. Це відмінний варіант для латте, так як він легко піниться і не розшаровується при додаванні до гарячих рідин. Варто врахувати, що він погано поєднується із чаєм матчу через природну гіркоту.

Продукт також додають у пластівці, смузі, випічку. Він надає їм насиченості, яка рідко притаманна веганським альтернативам. Приємний смак кунжуту надає пікантного відтінку як тортам, так і гострим стравам.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Поживне кунжутне молоко містить безліч корисних речовин, фітонутрієнтів та антиоксидантів, які забезпечують перелічені вище переваги. Щоб отримати їх, важливо правильно підготувати насіння для приготування молочного напою. Дотримуйтесь наших рекомендацій, відмовтеся від харчового сміття і пийте кунжутне молоко, щоб покращити здоров'я кишечника і зміцнити імунну систему.

Література

1. Papadakis, Emmanouil N., et al. "Результат з форми sesame-based diet on absorption of lignans." *British journal of nutrition* 100.6 (2008): 1213-1219. DOI: 10.1017/S0007114508978272
2. Haidari, Fatemeh, та ін. "Ефекти з солодкого м'яса (Ardeh) versus солодкий олій на метаболічних і oxidative stress markers в streptozotocin-induced diabetic rats." *Iranian journal of medical sciences* 41.2 (2016): 102. PMID: PMC4764959
3. Wu, Wen-Huey, et al. "Casi ingestion affects sex hormones, antioxidant status, і blood lipids в postmenopausal women." *The Journal of nutrition* 136.5 (2006): 1270-1275. DOI: 10.1093/jn/136.5.1270
4. Wichitsranoi, Jatuporn, et al. "Antihypertensive і antioxidant ефекти з дієтичним black sesame meal in pre-hypertensive humans." *Nutrition journal* 10.1 (2011): 1-7. DOI: 10.1186/1475-2891-10-82

5. Sankar, D., та інші. "Результат лугового олії на диретичних або β -блокаторів в modulation of pressure blood, anthropometry, lipid profile, and redox status." The Yale Journal of Biology and Medicine 79.1 (2006): 19. PMID: PMC1942178
6. Mathur, Pankaj, et al. "Tocopherols in prevention and treatment of atherosclerosis and related cardiovascular disease." Clinical cardiology 38.9 (2015): 570-576. DOI: 10.1002/clc.22422
7. McArdle, PD, та ін. "Carbohydrate restriction для glucaemic control в Type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis." Diabetic Medicine 36.3 (2019): 335-348. DOI: 10.1111/dme.13862
8. Wikul, Arin, та ін. "(+)-Pinoresinol is a putative hypoglycemic agent in defatted sesame (Sesamum indicum) seeds через inhibiting α -glucosidase." Bioorganic & medicinal chemistry letters 22.16 (2012): 5215-5217. DOI: 10.1016/j.bmcl.2012.06.068
9. Haidari, Fatemeh, та ін. "Ефекти з солодкого м'яса (Ardeh) versus солодкий олій на метаболічних і oxidative stress markers в streptozotocin-induced diabetic rats." Iranian journal of medical sciences 41.2 (2016): 102. PMID: PMC4764959
10. Vitamin B6 - fact sheet for health profesionales, <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB6-HealthProfessional/>
11. Iron - fact sheet for health profesionales, <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-HealthProfessional/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

Отримано 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.