ارزش غذایی در ۱۰۰ گرم کنجد

اعداد جدول بر مبنای تئوریهای علم تغذیه در دنیاست

کنجد بوداده		کنجد خشک
Energy	567 kcal	630 kcal
Carbohydrates	26/04 g	11/73 g
Sugars	0/48 g	0/48 g
Dietary fiber	16/9 g	11/6 g
Fat	48/00 g	61/21 g
Protein	16/96 g	20/45 g
Tryptophan	0/371 g	0/330 g
Threonine	0/704 g	0/730 g
Isoleucine	0/730 g	0/750 g
Leucine	1/299 g	1/500 g
Lysine	0/544 g	0/650 g
Methionine	0/560 g	0/880 g
Cystine	0/342 g	0/440 g
Phenylalanine	0/899 g	0/940 g
Tyrosine	0/710 g	0/790 g
Valine	0/947 g	0/980 g
Arginine	2/515 g	3/250 g
Histidine	0/499 g	0/550 g
Alanine	0/886 g	0/990 g
Aspartic acid	1/574 g	2/070 g
Glutamic acid	3/782 g	4/600 g
Glycine	1/162 g	1/090 g
Proline	0/774 g	1/040 g
Serine	0/925 g	1/200 g
Water	5/00 g	3/75 g
Vitamin C	0/0 mg (0%)	0/0 mg (0%)
Calcium	131 mg (13%)	60 mg (6%)
Iron	7/78 mg (60%)	6/4 mg (49%)
Magnesium	346 mg (97%)	345 mg (97%)
Phosphorus	774 mg (111%)	667 mg (95%)

Potassium	406 mg (9%)	370 mg (8%)
Sodium	39 mg (3%)	47 mg (3%)
Zinc	7/16 mg (75%)	11/16 mg (117%)

روغن کنجد از با ارزش ترین روغنهای خوراکی است.

اما نکات مهمی در گرفتن این روغن از دانه وجود دارد که باعث تغییرات خاصی در روغن تولیدی می شود. بازار خانوادگی برای آشنایی خانواده های عزیز باشگاه سلامت سعی نموده تا اطلاعات علمی اصیل در اینمورد را در بخش روغن کنجد ارائه نماید.

آنچه در اینجا مهم است توجه به دو موضوع در رابطه با خود کنجد است:

۱- کنجدهای موجود در بازار در کجا تولید شده اند؟

متاسفانه بدلیل ارزانی و سود فراوان واردات، کنجدهای تولید هند، سریلانکا، پاکستان و حتی افغانستان به بازار مصرف ایران سرازیر شده است. غالب این کنجدها دارای آلودگی به انواع آلاینده های کشاورزی (باقیمانده سموم و کودهای شیمیایی و عناصر سنگین) و متاسفانه در مواردی با توجه به شرایط آب و هوای این مناطق آلودگی به سموم قارچی بسیار خطرناک هستند که کمتر در مورد آنها آزمایشات تخصصی صورت گرفته است. پس توصیه اکید ما بر این است که هم از این بابت و هم به جهت حمایت تولید داخلی مراقب خرید و مصرف کنجدهای وارداتی چه برای مصرف مستقیم (خشک و بوداده) و چه به عنوان منبع روغن از این کنجدها مصرف نکنید. خرید کنجد داخلی حمایت از کشاورز، کارخانه دار و فروشنده هموطن شماست.

۲- تلاش متخصصان بازار خانوادگی تامین دو شرط بالا برای کنجدهای داخلی است لذا:

اگرچه ما توصیه به مصرف کنجد داخلی هستیم اما دو اصل برای بازار سلامت حایز اهمیت است:

۲-۱- در دوره کاشت تا برداشت هیچ ماده شیمیایی (سموم و کودها) در مزارع بکار نرفته باشد.

۲-۲- کنجد پس از برداشت به سرعت آلوده به سموم قارچی می شود لذا باید پس از برداشت در دوره انبارداری، فرآوری (بودادن، شیرینی پزی، حلوا و ارده) و روغن کشی، به شکلی نگه داری شود که آلودگی به سموم قارچی (مایکوتوکسینها) پیدا نشود.

۱- ما مزارع را بدقت مدیریت میکنیم تا هیچگونه مواد شیمیایی خطرناک در آنها استفاده نشود بلکه جایگزین مناسب و قابل استفاده این مواد بکار گرفته می شوند تا تولیدی سالم و پاک بدست آید. البته این روند که مدیریت علمی مزرعه است دارای مراتب و مراحلی است که به تناسب هر مرحله و کار ویژه ای که انجام می شود محصول نهایی یک ارزش متفاوت با قبل آن پیدا می کند. تلاش و انتظار ما این است که در این مراحل به نقطه مطلوب پایانی برسیم.

از همین رو و با کمال صداقت محصول کنجد بازار می تواند یکی از شاخصهای سلامت شامل: منتخب محلی (شاخص زرد)، در حال مدیریت (شاخص سفید) و یا مدیریت شده (شاخص سبز کم رنگ) را داشته باشد.

۲- ما برای نگه داری، بسته بندی و تولید محصولات جنبی از کنجد نطیر کنجد بو داده، حلوا و ارده، روغن کنجد تلاش کرده ایم تا کنجد به بهترین شکل نگه داری شود تا به سموم قارچی ابتلا پیدا نکند.

برای دریافت اطلاعات ویژه روغن کنجد به صفحه مربوط به آن مراجعه کنید