# فوائد حلاوة الطحينية للنساء لم تفكري بها من قبل

من أهم طرق تناول السمسم وبذوره عبر الحلاوة الطحينية التي تُصنع عن طريق طحن بذور السمسم وخلطها بالعديد من المكوّنات الأخرى التي تُكسبها الكثير من الفائدة والمذاق الشهي.

حول فوائد حلاوة الطحينية للنساء تتحدث الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج فتقول بداية: «من أهم فوائد الحلاوة الطحينية قدرتها على بثّ الطاقة في الجسم؛ حيث تحتوي على الكثير من الزنك، وهو أحد المعادن الضرورية للصحة، بالإضافة الى البوتاسيوم الذي يحافظ على معدّل ضربات القلب وضغط الدم»، وتتابع الدكتورة متحدثة عن فوائد حلاوة الطحينية بالتفصيل في المقال الآتي.

فوائد حلاوة الطحينية والألياف

توفّر 3 ملاعق كبيرة «30 غراماً» من الحلاوة الطحينية 3.5 غرام من الألياف، التي تمثّل 12% من الكمية المطلوبة يومياً، وتلك فائدة كبيرة للنساء من ضمن فوائد أخرى لهذا الطعام الشهي.

تشتهر الألياف بدعمها لصحة الجهاز الهضمي، بالإضافة إلى ذلك، تشير الدلائل المتزايدة إلى أن الألياف قد تلعب دوراً في الحدِّ من مخاطر الإصابة بأمراض القلب وأنواع معينة من السرطان والسمنة ومرض السكري من النوع 2.

تشير بعض الدراسات إلى أن تناول الحلاوة الطحينية بانتظام قد يساعد في تقليل ارتفاع نسبة الكولسترول والدهون الثلاثية؛ وهي عوامل خطر للإصابة بأمراض القلب.

تتكوَّن الحلاوة الطحينية من 15% دهوناً مشبَّعة و41% دهوناً متعدِّدة غير مشبَّعة و39% دهوناً أحادية غير مشبَّعة.

تشير الأبحاث إلى أن تناول المزيد من الدهون المتعدَّدة غير المشبَّعة والأحادية غير المشبَّعة مقارنة بالدهون المشبَّعة قد يساعد في خفض نسبة الكوليسترول وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

فوائد حلاوة الطحينية للثدي

الحلاوة الطحينية شهيرة بفوائدها الكبيرة للثدي؛ حيث تعمل على تكبير حجمه بشكل ملحوظ، وذلك بفضل احتوائها على الكثير من فيتامين «H»، مضادٍّ الأكسدة القوي المسؤول عن زيادة مرونة الثدي وقوة الجلد. كما تعمل على زيادة نضارة الثدي وتحسين ملمسه.

فوائد حلاوة الطحينية وزيادة الوزن

تساعد الحلاوة الطحينية على زيادة الوزن؛ نتيجة احتوائها على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة، وهي غير ضارَّة. كما تعمل على مساعدة الجسم على تنظيم ضربات القلب، وكذلك تعديل مستوى ضغط الدم. تساعد على منح عظام الجسم بالكامل نسبة كبيرة من الكالسيوم والمعادن التي تحتاج إليها لزيادة الوزن.

تُسْهِم في تحفيز عمل جميع الأنسجة داخل الجسم التي تساعد على زيادة الوزن، وتساعد الجهاز الهضمي على الهضم بسرعة.

فوائد حلاوة الطحينية وخسارة الوزن

فوائد الحلاوة الطحينية للنساء متعدّدة وشاملة الكثير من الجوانب، لكن يعتقد البعض أنها تساعد فقط على زيادة الوزن، ولكنها تساعد أيضاً على التخلص من الوزن الزائد عن طريق زيادة نسبة الحرق، وأيضاً تساعد على تحفيز عملية الأيض.

على الرغم من احتوائها على نسبة عالية من الدهون؛ فإن الحلاوة الطحينية تساعد في خسارة الوزن، وذلك بفضل احتوائها على البروتين الذي يجعل الإنسان يشعر بالشبع، ومن ثَم تحدّ من الحاجة إلى تناول وجبات خفيفة باستمرار.

فوائد حلاوة الطحينية وصحة العظام

تحتوي حلاوة الطحينية على معادن مختلفة مثل: النحاس، الفوسفور، الكالسيوم، والحديد، التي تساعد في تحسين كثافة العظام ومنع الإصابة بالهشاشة مع التقدّم في العمر.

فوائد صحية منوّعة لحلاوة الطحينية

- تمنح الجسم والبشرة نسبة هائلة من الزيوت التي تساعد على تقليل ظهور التجاعيد.

- تساعد على معالجة التقرّح الذي يظهر في الفم والتخلص أيضاً من التهاب اللثة.

- تعمل على تخفيف الألم الناتج عن التهاب المفاصل؛ لاحتوائها على نسبة عالية من المعادن.

- تمنح الجسم العديد من الفيتامينات والمعادن التي يحتاج إليها، والتي يصعب الحصول عليها من الكثير من الأطعمة الأخرى.

- تعمل على زيادة قوة العضلات في الجسم بالكامل، وكذلك تمنح الجسم الكثير من الطاقة.

- تحفّز الأنسجة وجميع الخلايا الموجودة في الجسم على القيام بوظائفها.

- تساعد على تنشيط الدورة الدموية، ومن ثَم حماية الجسم من خطر الإصابة بأمراض القلب.

- تساعد على تقليل خطر الإصابة بالسرطان خصوصاً سرطان القولون، وكذلك الحماية من العديد من الأمراض الناتجة عن الشيخوخة.

- تساعد على القضاء على مشكلة الإمساك نتيجة تحسين عملية الهضم.

- تُستخدم للتخلّص من الديدان التي تصيب الأمعاء.

- تعمل على تحفيز وتقوية جهاز المناعة.

- تساعد النساء على الاستمرار في الرضاعة الطبيعية بشكل طبيعي؛ وذلك لقدرتها على زيادة كمية اللبن.