

گفت‌وگو با دکتر مهدی کدیور، دانشیار گروه صنایع غذایی دانشگاه صنعتی اصفهان

کنجد؛ ریز اما پر خاصیت

گفت‌وگو

گروه خانواده

هر یک از دانه‌های خوراکی و گیاهی از خواص مختلفی برخوردار است. یکی از آنها که معمولاً به عنوان تزئین نان و شیرینی به کار می‌رود و همچنین محصولاتی از آن تهیه و به بازار عرضه می‌گردد، کنجد است. برای آشنایی شما با این دانه ریز اما پر خاصیت، نظرات دکتر مهدی کدیور، دانشیار گروه صنایع غذایی دانشکده کشاورزی دانشگاه صنعتی اصفهان را جویا شدیم. آنچه که در پی می‌خوانید، حاصل این گفت‌وگوست.

کنجد، دانه‌ای است به شکل بادام و بسیار کوچک. این گیاه یکساله که قدیمی‌ترین گیاه روغنی دنیا محسوب می‌شود، به خاطر کمیت و کیفیت بالای پروتئین و روغن آن دارای ارزش غذایی بسیاری است.

کشت کنجد

دوره نمو کنجد تا تولید دانه‌های رسیده بین ۹۰ تا ۱۱۰ روز و حداکثر ۴ ماه به طول می‌انجامد. و معمولاً در اواخر بهار کشت آن آغاز می‌گردد. در ایران این محصول در استان‌های خوزستان، فارس، بلوچستان و به طور محدود در مازندران و گیلان کشت می‌شود.

ترکیبات شیمیایی کنجد

از نظر ترکیب شیمیایی دانه کنجد دارای ۲۰ تا ۲۸ درصد پروتئین، ۴۸ تا ۵۵ درصد روغن، مقدار قابل توجهی انواع مواد قندی و فیبرو مواد معدنی است که بدین ترتیب آن را به یک محصول بسیار با ارزش تبدیل کرده است.

محصولات و موارد استفاده کنجد

محصولات این گیاه شامل روغن کنجد و ارده است. روغن آن حدود ۸۰ درصد اسیدهای چرب غیراشباع دارد اما از آنجا که حاوی مقادیری اسیدهای چرب اشباع از نوع پالمیتیک و استئاریک اسید است، لذا روغنی مناسب برای پخت و پز بوده و از دوام مناسبی در مقابل اکسید شدن برخوردار می‌باشد. همچنین روغن کنجد دارای دو ترکیب سزامین و سزامول است که هر دو عامل دوام فوق‌العاده زیاد این روغن در دمای اتاق بوده، مقاومت خوبی را هنگام سرخ کردن در روغن کنجد باعث می‌شوند. صرف نظر از ترکیبات مناسب اسیدهای چرب آن گفته می‌شود که روغن آن اثر ملین نیز دارد. در ایران و برخی کشورها مانند هند استفاده از ارده که در واقع محصول کنجد آسیاب شده بوده و حالت خمیری نرم را داراست، نیز رایج می‌باشد که معمولاً همراه با شیره انگور یا خرما به خصوص در فصل زمستان به مصرف می‌رسد و حتی اخیراً محصول صنعتی آن در بسته‌بندی بسیار زیبا و مناسب به بازار عرضه شده است. از ارده جهت تهیه حلوا ارده هم استفاده می‌گردد.

ارزش غذایی کنجد

کنجد از نظر پروتئین محصولی با ارزش است، به طوری که غالب اسیدهای آمینه ضروری را می‌توان در آن یافت و از این نظر سرشار از اسیدهای آمینه گوگردی می‌باشد. سودمندی خالص، قابلیت هضم واقعی و ارزش بیولوژیک پروتئین کنجد به ترتیب ۵۴، ۸۷ و ۶۲ درصد

گزارش شده است. در زمینه قندها، مقدار گلوکز و فروکتوز آن نسبتاً بالا بوده که این امر بر مطبوع بودن طعم و مزه این محصول می‌افزاید. کنجد دارای مقادیری قندهای سه و چهار قسمتی است که طعم ناخوشایندی داشته، ایجاد نفخ می‌نماید اما خوشبختانه مقدار آن بسیار کمتر از آنچه در بادام زمینی و سویا وجود دارد، بوده و از این نظر بر آنها برتری دارد. در کنجد حدود ۱ درصد کلسیم و ۷ درصد فسفر وجود دارد که ۶۵ درصد از کلسیم موجود، قابلیت استفاده بیولوژیکی توسط بدن را دارد، کنجد همچنین از لحاظ نیاسین، اسید فولیک و توکوفرول نیز غنی است، به طوری که بین ۳۰ تا ۵۳ میلی‌گرم در هر ۱۰۰ گرم روغن خود توکوفرول وجود دارد که در حدود ۱/۲ میلی‌گرم آن را نوع گاما که اهمیت دوچندان دارد، تشکیل می‌دهد.

این دانه اساساً فاقد ترکیبات ضد تغذیه‌ای است اما در پوسته آن مقادیر کمی اگزالات و فنیات اندازه‌گیری شده که در صورت مصرف می‌توانند مانع جذب کلسیم، روی و آهن در بدن شوند. این دانه‌ها را می‌توان با پوست گیری دانه جدا نموده و در روغن کنجد هم به طور کلی وجود ندارند.

خواص درمانی کنجد

از نظر طب قدیم ایران، کنجد گرم و تر است و برای چاق شدن توصیه شده است. کنجد گرفتگی صدا را از بین می‌برد و به رشد کودکان کمک می‌کند. همچنین ضد رماتیسم بوده و براتی رفع ناراحتی کیسه صفرا مفید است. کنجد برای رفع قولنج نیز نافع است که برای مصرف باید آن را آسیاب کرده و با مقدار کمی سرکه مخلوط نموده و سپس به مقدار نصف وزن کنجد، مغز بادام پوست‌کنده اضافه کرده و پس از پودر نمودن آن به مقدار یک قاشق سوپ‌خوری میل شود.

کاربرد کنجد در خانه

در منازل به جز استفاده از دانه جهت تزئین نان، می‌توان آن را با آرد غلات مخلوط کرده و از خواص این بذر بهره برد. به خصوص که دارای اسید آمینه گوگردی مستونین در حد مناسبی است و می‌تواند مکمل خوبی برای آرد گندم که از این جهت فقیر است به شمار آید. در اصفهان کارخانه روغن نباتی، روغن کنجد را به صورت صنعتی و بهداشتی هر چند در مقیاس محدود تولید می‌کند و بدین ترتیب امکان استفاده بهتر از آن را فراهم نموده است.

نکته قابل توجه

نکته مهمی که هنگام استفاده از کنجد به منظور تزئین سطح نان و به ویژه در نانوائی‌ها باید مدنظر قرار گیرد، توجه به بهداشت آن است. این محصول در صورتی که در کیسه و به شکل نامناسب انبار شود، ممکن است دچار کپک‌زدگی شده و به این ترتیب سلامت مصرف‌کننده را به خطر بیاندازد. متأسفانه شستشوی آن در نانوائی‌ها نه تنها مشکل را برطرف نکرده که در برخی موارد احتمال دارد، خطر کپک‌زدگی را افزایش نیز بدهد.