

¿Por qué es bueno para Usted el ajonjolí negro?

Las semillas de ajonjolí negro aportan oligoelementos, minerales que se requieren en cantidades muy pequeñas, pero importantes para la salud y grasas saludables que pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. Estas semillas crecen en una variedad de colores, incluidos tonos de negro, marrón, bronceado, gris, dorado y blanco.

Existe la creencia de que las semillas de ajonjolí negro son mejores para su salud¹ pues son ricas en nutrientes, un par de cucharadas, unos 14 gramos, contienen: Calorías: 100, Proteína: 3 gramos, Grasa: 9 gramos, Carbohidratos: 4 gramos, Fibra: 2 gramos, Calcio: 18% del valor diario (VD), Magnesio: 16% del VD, Fósforo: 11% del VD, Cobre: 83% del VD, Manganeso: 22% del VD, Hierro: 15% del VD, Zinc: 9% del VD². Son una fuente especialmente rica de macrominerales y minerales traza u oligoelementos. Su cuerpo requiere minerales traza solo en pequeñas cantidades, mientras que los macrominerales se requieren en cantidades más grandes y todas contribuyen a disminuir el riesgo de tensión alta o enfermedad cardíaca entre otras muchas enfermedades^{3,4,5}.

Algunos de sus minerales traza: hierro, cobre y manganeso, ayudan a regular el metabolismo, funcionamiento celular, sistema inmunológico y la circulación de oxígeno en todo el cuerpo, entre otras actividades^{6,7,8}.

Como más de la mitad de una semilla de ajonjolí está compuesta de aceite, también son una buena fuente de grasas saludables⁹. La evidencia científica más reciente sugiere que reemplazar los alimentos ricos en grasas saturadas con alimentos ricos en grasas insaturadas puede reducir su riesgo de enfermedad cardíaca^{10,11}, así que sí, hay muchas razones para incluir en la dieta al ajonjolí negro, sin dejar de lado el dorado.

#Bioenergética

#medicinatradicionalchina

#homeopatía

#acupuntura

#alimentación sana

#nutrapédica

Saber más: www.drzapata.NET

¹ Wang, D., Zhang, L., Huang, X., Wang, X., Yang, R., Mao, J., Wang, X., Wang, X., Zhang, Q., & Li, P. (2018). Identification of Nutritional Components in Black Sesame Determined by Widely Targeted Metabolomics and Traditional Chinese Medicines. *Molecules (Basel, Switzerland)*, 23(5), 1180.

² <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/703474/nutrients>

³ Mohammadifard, N., Gotay, C., Humphries, K. H., Ignaszewski, A., Esmailzadeh, A., & Sarrafzadegan, N. (2019). Electrolyte minerals intake and cardiovascular health. *Critical reviews in food science and nutrition*, 59(15), 2375–2385.

⁴ Iqbal, S., Klammer, N., & Ekmekcioglu, C. (2019). The Effect of Electrolytes on Blood Pressure: A Brief Summary of Meta-Analyses. *Nutrients*, 11(6), 1362.

⁵ Schutten, J. C., Joosten, M. M., de Borst, M. H., & Bakker, S. (2018). Magnesium and Blood Pressure: A Physiology-Based Approach. *Advances in chronic kidney disease*, 25(3), 244–250.

<https://doi.org/10.1053/j.ackd.2017.12.003>

⁶ Mohammadifard, N., Humphries, K. H., Gotay, C., Mena-Sánchez, G., Salas-Salvadó, J., Esmailzadeh, A., Ignaszewski, A., & Sarrafzadegan, N. (2019). Trace minerals intake: Risks and benefits for cardiovascular health. *Critical reviews in food science and nutrition*, 59(8), 1334–1346.

⁷ <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-Consumer/>

⁸ <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Copper-Consumer/>

⁹ Martinchik A. N. (2011). Nutritional value of sesame seeds. *Voprosy pitaniia*, 80(3), 41–43.

¹⁰ Sacks, F. M., Lichtenstein, A. H., Wu, J., Appel, L. J., Creager, M. A., Kris-Etherton, P. M., Miller, M., Rimm, E. B., Rudel, L. L., Robinson, J. G., Stone, N. J., Van Horn, L. V., & American Heart Association (2017). Dietary Fats and Cardiovascular Disease: A Presidential Advisory From the American Heart Association. *Circulation*, 136(3), e1–e23.

¹¹ Wang, D. D., & Hu, F. B. (2017). Dietary Fat and Risk of Cardiovascular Disease: Recent Controversies and Advances. *Annual review of nutrition*, 37, 423–446.