

# Sezamový olej

Panenský olej lisovaný za studena ze semen sezamu. Jedná se o velmi ceněný olej používaný v Indii, Japonsku i v Číně, **má protizánětlivé účinky**. Je **snadno stravitelný a vstřebatelný lidským organismem**. Jeho užívání se **doporučuje dětem**.

## *Charakteristika:*

Olej obsahuje **vysoký podíl nenasycených mastných kyselin**. Je **bohatý na vitamíny A, B, C, E a F**.

## *Účinky:*

- podporuje trávení a funkci žaludku, jater a slinivky
- podporuje správnou funkci žluči a vyprazdňování žlučníku
- chrání játra před poškozením a ztučněním
- posiluje obranyschopnost organismu
- zpevňuje cévy a žíly
- snižuje a upravuje hladinu cukru v krvi, je vhodný **pro pacienty s cukrovkou**
- posiluje oči
- vyhlazuje kůži
- doporučuje se **při pylových alergiích**

## *Použití:*

*Vnitřně* - 1 – 3x denně jedna čajová lžička před nebo při jídle. Dětem polovic.

## *Použitelnost:*

Trvanlivost sezamového oleje je při teplotě od 5° do 15 °C jeden rok, po otevření uchovávejte v lednici a spotřebujte do 3 měsíců. Nesmí se vařit ani ohřívat. Musí se ukládat do tmy a chránit před světlem.

## *Využití v kuchyni:*

Sezamový olej se používá v orientální a exotické kuchyni do zeleninových jídel.