

## LITERATURA

### ÓLEO DE GERGELIM



**OUTRAS DENOMINAÇÕES:** Óleo de Sésamo, Sirage

**FAMÍLIA DA PLANTA:** Pedaliaceae.

**NOME BOTÂNICO DA PLANTA:** *Sesamum indicum*.

**DENOMINAÇÕES ESTRANGEIRAS:** Sesame,  
Simsom.

## Sobre o Gergelim

O gergelim tem sido cultivado a mais de 6.000 anos e é originário da Ásia e da África. A Índia e a China detêm 50% da produção mundial, seguidos do Sudão, Etiópia e Bangladesh. A planta de gergelim apresenta um bom nível de resistência à seca e é de fácil cultivo.

## Sobre o Óleo de Gergelim

Da semente, prensada a frio, é extraído aproximadamente 49% de um óleo de cor amarelo claro, com um sabor característico e agradável, e que é pouco secativo.

## Utilização do Óleo de Gergelim

Este óleo é destinado em sua maior parte para fins alimentícios, principalmente nas culinárias chinesa e japonesa, assim como na cozinha do médio oriente e na fabricação de doces e balas. O óleo de gergelim ou óleo de sésamo como também é conhecido, é muito utilizado para fins cosméticos, farmacêuticos, em perfumes, massagens, aromaterapias, medicamentos veterinários, etc.

## Qualidades do Óleo de Gergelim

Compõem o óleo, a sesamina, a sesamolina e o sesamol, que tem propriedades antioxidantes, que transmite ao óleo elevada estabilidade e age contra os radicais livres. O óleo de gergelim possui muitas qualidades presentes nos ácidos graxos ômega 6, ômega 3 e ômega 9.

## Conclusão

Por todas estas qualidades, percebe-se as vantagens em consumir o óleo de gergelim, que traz benefícios para a pele, para a memória, para o corpo e é claro, para o paladar. O óleo de gergelim vem se destacando também na produção de medicamentos veterinários, seu uso vem crescendo consideravelmente nos últimos anos.