

، وهو أقدم التوابل التي (Pedaliaceae)، وينتمي إلى العائلة السمسمية (Sesamum indicum) السّمسم يعرف السّمسم علميًا باسم عرفها الإنسان، حيث يعود استخدامه إلى حوالي 1600 عام قبل الميلاد، وتتم زراعته في المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية الدافئة في جميع أنحاء العالم، وهو يُزرع بشكل كبير في المناطق الاستوائية في آسيا وإفريقيا، ويعتقد أنّ موطنه الأصلي هو إثيوبيا، وتعتبر كل من تتكوّن بذور [الهند وبورما والصين والسودان الدول الأكثر إنتاجاً له في العالم، حيث إنها تنتج حوالي 68% من كامل إنتاجه في العالم. السمسم ممّا نسبته 50-60% من الزيت، ويتم استخراجها منها، وهو يمتازُ بقيمته الغذائية العالية ومقاومته للتلف؛ كما أنّه يتميز عن زيوت الخضروات بسبب قيمته الغذائية العالية واستخداماته العلاجية، وتعتبر كل من الهند وبورما والصين والسودان الدول الرئيسية يستعمل السمسم في الكثير من الاستعمالات، إذ إنّه يدخل في تحضير الكثير من الأطباق والمخبوزات والحلويات، كما المنتجة لزيته وتصنع منه الطحينية، سيتحدث هذا المقال عن فوائد أكل السمسم