



معاً
نحوّال التحديات
إلى فرص

الزيوت البلدية

معاً...
نحوّال التحديات إلى فرص

مؤسسة بنيان التنمية
Bonyan Development Foundation



www.bonyan-ye.org

الزيوت البلدية صحة وغذاء

عُرفت اليمن منذ زمن وعبر الحضارات السابقة المختلفة، وحتى الآن، باكتفاءها الذاتي في جميع مجالات الحياة وخاصة الغذائية، ومنها الزيوت الطبيعية الصحية والغذائية والدوائية، وتنتج هذه الزيوت عبر المعصرات المعروفة سواء في الريف أو بالحضر. وتستخدم هذه الزيوت كدواء إما بالدهن أو بالتغذية كلاً بحسب نوع الزيت ومصدره النباتي، ويستفاد من هذه الزيوت في التحسين من صحة الجلد، ومكافحة الأمراض الجلدية والباطنية، كما يُعتبر غذاء في كل عمليات الطهي بالمنازل بجانب السمن البلدي.

وبالرغم من كثرة الإنتاجات الأخرى الغير صحية والمستهلكة من قبل الجميع، مايزال المجتمع اليمني مستمر في استخدام بعض الزيوت، ومن أهمها:

زيت الجبل، زيت الترتير (الخدل)، وزيت دوار الشمس، زيت الزيتون، زيت الخروع، وغيرها من الزيوت لمختلف المحاصيل الزراعية وذات القيمة الدوائية والطبيعية.
زيت الجبل (السمسم):
هذا الزيت من الزيوت الطبيعية الغذائية والصحية ذات القيمة الغذائية العالية التي تمد جسم الانسان بالغذاء والصحة ومقاومة الامراض.

يتميز زيت الجبل (السمسم) بالفائدة الغذائية والصحية والصناعية التالية:

- تحتوي البذور على 55-60% زيت و24% بروتين غذاء متكامل.
- الزيت المستخرج البارد له طعم مكرر لذيذ للغاية.
- يستخدم زيت الجبل (السمسم) في صناعة المواد الغذائية، للحلويات والمعجنات.
- كعك السمسم الناتج غني بالبروتين والدهون وصحي للجسم.
- يستخدم كسب السمسم كعلف عالي القيمة الغذائية لتسمين الحيوانات وزيادة إنتاج الحليب والبيض.

