

## الاستنتاجات

من نتائج الدراسة السابقة أمكن التوصل إلى أن :

- بذور السمسم تحتوي على نسبة مرتفعة من الزيت .
- مضادات الأكسدة الطبيعية المستخلصة من زيت السمسم (اللجان الخام) عند إضافتها إلى الزيوت الغذائية تزيد من درجة الثبات الأوكسيدي للزيوت عند التخزين على درجة حرارة الغرفة .
- إضافة مضادات الأكسدة الطبيعية إلى الزيوت يؤدي إلى زيادة فترة صلاحية هذه الزيوت بالإضافة إلى أن هذه المضادات الطبيعية آمنة وذات فوائد صحية للمستهلك .
- تغذية فئران التجارب المرتفعة في نسبة الدهون الكلية والكليسترول على وجبة تحتوي على زيت بذور السمسم سواء من بذور سمسم محمصه أو غير محمصه عملت على خفض الدهون الكلية والجلسريدات والكليسترول الكلي والليبوبروتين منخفض الكثافة ( LDL ) مع زيادة في الليبوبروتين عالي الكثافة ( HDL ) .
- استخدام زيت بذور السمسم له تأثير ناجح في خفض مستويات الدهون الثلاثية والكوليسترول الضار منخفض الكثافة LDL وزيادة الكوليسترول المفيد عالي الكثافة HDL .

## التوصيات

### توصي الباحثة بما يلي:

- زيادة المساحة المزروعة من السمسم في مناطق المملكة التي تصلح لزراعتها من حيث التربة والمناخ .
- إضافة مضادات الأكسدة الطبيعية للزيوت الغذائية المنتجات الغذائية المحتوية على دهون وذلك لإطالة فترة صلاحيتها للحد من فسادها .
- توعية المستهلك بأهمية زيت السمسم من الناحية الغذائية والصحية لإجراء الأبحاث المتعلقة بهذا المجال .
- التأكد من مطابقة الزيوت للمواصفات القياسية للحد من عمليات الغش .
- توعية المستهلك بإعتياده على قراءة البطاقة الغذائية على عبوات الزيت للتأكد من نوع المواد المضادة للأكسده المضافه .