

相信大家對芝麻並不陌生。它在日常生活中隨處可見，除了芝麻油、芝麻醬、芝麻酥、芝麻湯圓等製品，烤肉、涼拌菜等佳餚也能見到芝麻的身影，足可見大家對它的喜愛。

芝麻味道獨特而香醇，脂肪油含量非常高，是中國四大食用油料作物之一。市面上有不少提取芝麻油的方法，其中較為常見的一種便是「壓榨法」。壓榨法主要是借助物理壓力將芝麻中的油脂壓出。這一方法可分為「冷榨」和「熱榨」。「冷榨」指將沒有經過高溫焙炒的芝麻直接放入液壓榨油機中壓榨。冷榨的芝麻油香味較為清淡，不過會保留較多的營養物質。而「熱榨」則會先將芝麻進行高溫焙炒，再放入液壓榨油機中壓榨。「熱榨」的出油率較高，且提取出來的芝麻油香味濃郁，不過部分營養物質會受高溫影響而流失。現時市面上出售的食用芝麻油，大多是香氣馥郁的熱榨芝麻油。

除了美味可口，芝麻還含有豐富的營養價值。芝麻含有的油脂、膳食纖維能起到潤腸通便，保持腸道健康的作用；其富含的不飽和脂肪酸能夠扼制細胞發炎，有助降低血液中的壞膽固醇水平，預防心血管疾病。此外，芝麻還含有木酚素，能有效抑制部分癌細胞增殖，降低罹患癌症的機率。

不過，芝麻雖好，但在食用時也需要多加注意。首先，芝麻屬於高纖維食物，多吃容易引起消化不良；其次，芝麻的脂肪含量和熱量都很高，過多攝入會導致血脂增高。除此之外，患有慢性腸炎或腹瀉人士食用過多芝麻，很有可能會加重症狀。俗語有云：「撿了芝麻，丟了西瓜。」大家如果不考慮自身實際情況，盲目食用芝麻只會**因小失大**，損害自己的身體健康。