

Ταχίνι: το μεσογειακό «φυστικοβούτυρο» και η διατροφική του αξία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το ταχίνι είναι ένα προϊόν υψηλής διατροφικής αξίας, πλούσιο σε ενέργεια και πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, το οποίο είναι ιδιαίτερα δημοφιλές σε χώρες της Μεσογείου και της Ανατολής.

Ουσιαστικά πρόκειται για τον πολτό του σουσαμιού, που παρασκευάζεται από αποφλοιωμένο ή αναποφλοιώτο σουσάμι κι έχει τη μορφή λιπαρής κρέμας.

Πρόκειται για μια πολύ καλή φυτική πηγή πρωτεΐνης, καθώς είναι πλούσιο σε αμινοξέα όπως η μεθειονίνη, η λευκίνη, η αργινίνη και η τρυπτοφάνη. Ειδικότερα, αν καταναλωθεί σε συνδυασμό με διαιτητικές πηγές λυσίνης, για παράδειγμα όσπρια ή ξηρούς καρπούς, παρέχει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, ανάλογη με τη ζωικής προέλευσης πρωτεΐνη. Από την άλλη, η περιεκτικότητά του σε υδατάνθρακες είναι σχετικά χαμηλή, με το μεγαλύτερο μέρος να αποτελείται από φυτικές ίνες, γεγονός στο οποίο οφείλεται και ο χαμηλός γλυκαιμικός του δείκτης, που το καθιστά κατάλληλο προς κατανάλωση και από άτομα που απαιτείται να ελέγχουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, όπως οι διαβητικοί ασθενείς.

Το ταχίνι είναι μια τροφή πλούσια σε λίπος, ωστόσο τα λιπαρά οξέα που περιέχει είναι κυρίως μονοακόρεστα και πολυακόρεστα, τα λεγόμενα «καλά» λιπαρά, που συμβάλλουν στη βελτίωση των επιπέδων λιπιδίων, ενώ έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά, τα οποία σχετίζονται με αυξημένο καρδιαγγειακό κίνδυνο. Όσον αφορά την περιεκτικότητά του σε μικροθρεπτικά συστατικά, το ταχίνι είναι πλούσια πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β, ιδιαίτερα

θειαμίνης (B1) και νιασίνης (B3), οι οποίες είναι απαραίτητες για την καλή λειτουργία του οργανισμού, καθώς δρουν ως συνένζυμα σημαντικών μεταβολικών διεργασιών.

Επιπλέον, είναι καλή πηγή βιταμίνης E, η οποία δρα ως ισχυρό αντιοξειδωτικό προστατεύοντας τα κύτταρα από τη βλαβερή επίδραση των ελευθέρων ριζών. Οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες του ταχινιού ενισχύονται και από την υψηλή περιεκτικότητά του σε σελήνιο και λιγνάνες, τη σεσαμίνη και τη σεσαμολίνη, συστατικά που έχουν συσχετισθεί από μελέτες με την προστασία του οργανισμού από το οξειδωτικό στρες και τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης ασθενειών όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα και διάφορες μορφές καρκίνου. Τέλος το ταχίνι περιέχει και σημαντικές ποσότητες μετάλλων, όπως ο φώσφορος, το μαγνήσιο, το ασβέστιο και ο σίδηρος.

Βέβαια, πέραν της θρεπτικής του αξίας, δε θα πρέπει να ξεχνάμε ότι πρόκειται για ένα τρόφιμο που είναι πλούσιο σε ενέργεια, με μία κουταλιά της σούπας να αποδίδει περίπου 90 θερμίδες. Επομένως, θα πρέπει να καταναλώνεται με προσοχή όσον αφορά την ποσότητα, προκειμένου να μην οδηγήσει σε αυξημένη πρόσληψη θερμίδων και ανεπιθύμητη αύξηση του βάρους. Επομένως, εντάξτε το ταχίνι στο καθημερινό σας διαιτολόγιο, προσθέτοντας μια κουταλιά στις σαλάτες σας, στο ψωμί ή τη φρυγανιά στο πρωινό σας, ή με τη μορφή ενός μικρού κομματιού χαλβά, που μπορεί να αποτελέσει μια υγιεινή επιλογή γλυκού σνακ και προσφέρετε στον οργανισμό σας όλα τα οφέλη των πολύτιμων θρεπτικών συστατικών του.

Πηγή: neadiatrofis.gr