

Ταχίνι: Δείτε τι δώρο κάνετε στον εαυτό σας με μία μόλις κουταλιά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι περισσότεροι το θυμούνται μόνο σε περιόδους νηστείας, ωστόσο λίγοι γνωρίζουν τα πραγματικά του οφέλη, αφού αποτελεί τρόφιμο εξαιρετικής θρεπτικής αξίας, με καλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνη, ωφέλιμα λιπαρά οξέα και απαραίτητα για την καλή υγεία και ισορροπία του οργανισμού μέταλλα και ιχνοστοιχεία.

Δεν είναι τυχαίο, άλλωστε, ότι στις χώρες της Μέσης Ανατολής αποτελεί βασικό συστατικό της καθημερινής διατροφής, καθώς χρησιμοποιείται για την παρασκευή πολλών φαγητών.

Τι κερδίζετε με μόλις μία κουταλιά ταχίνι

- Ενέργεια 89 θερμίδες
- Πρωτεΐνη 2,55 γρ.
- Ολικά λιπαρά 8,06 γρ.

- Υδατάνθρακες 3,18 γρ.
- Φυτικές ίνες 1,4 γρ.
- Απλά σάκχαρα 0,07 γρ.
- Ασβέστιο 64 mg
- Σίδηρος 1,34 mg
- Μαγνήσιο 14 mg
- Φώσφορος 110 mg
- Κάλιο 62 mg
- Νάτριο 17 mg
- Ψευδάργυρος 0,69 mg
- Χαλκός 0,242 mg
- Μαγγάνιο 0,218 mg
- Σελήνιο 0,3 μg
- Θειαμίνη 0,183 mg
- Ριβοφλαβίνη 0,071 mg
- Νιασίνη 0,818 mg
- Παντοθενικό οξύ 0,104 mg
- Βιταμίνη B6 0,022 mg
- Φυλλικό οξύ 15 μg
- Βιταμίνη E 0,04 mg

Πώς μας ωφελεί το ταχίνι

- Συμβάλλει στην προστασία του οργανισμού μας από τους οξειδωτικούς παράγοντες, που ευθύνονται για μια σειρά από προβλήματα υγείας, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο σακχαρώδης διαβήτης και διάφορες μορφές καρκίνου
- Καταπολεμά τη δημιουργία ελεύθερων ριζών, που σχετίζονται με τη γήρανση των κυττάρων του οργανισμού
- Εμποδίζει λόγω των συστατικών του την οξείδωση των λιπαρών οξέων στον οργανισμό, που αποτελεί το πρώτο στάδιο και έναν σημαντικό αιτιολογικό μηχανισμό για τη δημιουργία αθηροσκλήρωσης
- Μειώνει τα επίπεδα χοληστερίνης στον οργανισμό
- Λόγω των λιγνανών συμβάλλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης
- Είναι ιδανικό για διαβητικούς καθώς έχει σχετικά χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη

Πηγή: onmed.gr