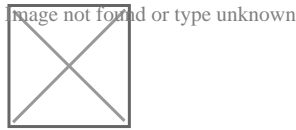


# Ταχίνι: τα οφέλη του πρωταγωνιστή της νηστείας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**taxini** Σε περιόδους αποχής από γαλακτοκομικά και συναφή –κι όχι μόνο- το ταχίνι έρχεται πάντα να πάρει τα ηνία και να χαρίσει τα οφέλη του.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο πρωινό σας, στη θέση του βούτυρου, μπορείτε να φτιάξετε χούμους με αυτό, χαλβά, να το προσθέσετε σε σούπες, σε σος για σαλάτες, σε πίτες κ.λπ. Όπως βλέπετε, το ταχίνι, δηλαδή η παχύρρευστη, λιπαρή κρέμα από σπόρους σουσαμιού, έχει διάφορες χρήσεις στη μαγειρική και πλήθος οφελών. Μάθετε μερικά από αυτά:

Τα ακόρεστα λιπαρά του οξέα συμβάλλουν στη μείωση τη χοληστερίνης  
Περιέχει βιταμίνη Ε, που σημαίνει ότι έχει αντιοξειδωτική δράση. Εκτός από βιταμίνη Ε, περιέχει και βιταμίνες Β1, Β6, φυλλικό οξύ  
Είναι πλούσιο σε φυσικά μέταλλα, όπως ασβέστιο, σίδηρο, φώσφορο, μαγνήσιο και ψευδάργυρο, χαρίζοντας ενέργεια, γερά κόκαλα και δυνατό ανοσοποιητικό  
Είναι πλούσιο σε αμινοξέα και αν συνδυαστεί με όσπρια ή ξηρούς καρπούς, η πρωτεΐνη που λαμβάνετε είναι πολύ κοντά στη ζωική. Ό,τι πρέπει για τη νηστεία  
Οι λιγνάνες του συμβάλλουν στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης  
Περιέχει επίσης σελήνιο, που θεωρείται το «αντιοξειδωτικό του θυρεοειδούς»  
Έχει σχετικά χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη και χαμηλή περιεκτικότητα σε απλά σάκχαρα

Προσοχή:

Τα λιπαρά του μπορεί να είναι καλά, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν παχαίνουν. Μην ξεχνάτε ότι μια κουταλιά της σούπας έχει περίπου 90 θερμίδες και 8γραμμάρια λίπαρα, τα περισσότερα εκ των οποίων, όμως, είναι ακόρεστα.

Πηγή: [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)