

23 Ιουνίου 2016

Ανακαλύψτε τα θρεπτικά συστατικά του σουσαμιού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το σουσάμι αποτελεί ένα τρόφιμο υψηλής διατροφικής αξίας, το οποίο συνηθίζουμε να καταναλώνουμε με πολλούς τρόπους, όπως για παράδειγμα στο ψωμί, το κουλούρι Θεσ/νίκης και άλλα αρτοσκευάσματα, σαν συστατικό σε σαλάτες, πίτες και άλλα φαγητά, καθώς και με τη μορφή προϊόντων του όπως το ταχίνι, το παστέλι και ο χαλβάς.

Αν και φυτικής προέλευσης, το σουσάμι είναι πλούσιο σε απαραίτητα αμινοξέα όπως η μεθειονίνη, η λευκίνη, η αργινίνη και η τρυπτοφάνη, ενώ αν καταναλωθεί σε συνδυασμό με διαιτητικές πηγές λυσίνης -για παράδειγμα όσπρια ή ξηρούς καρπούς-, παρέχει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας. Επιπλέον, είναι πηγή φυτικών ινών, που συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εντέρου και την πρόληψη και αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας και «καλών» λιπαρών, τα οποία συνδέονται με σημαντικά οφέλη για το καρδιαγγειακό σύστημα.

Όσον αφορά στην περιεκτικότητά του σε μικροθρεπτικά συστατικά, το σουσάμι προσφέρει υψηλά ποσά βιταμίνης E, η οποία δρα ως ισχυρό αντιοξειδωτικό και βιταμινών του συμπλέγματος B, ιδιαίτερα θειαμίνης και νιασίνης, που είναι απαραίτητες για πλήθος μεταβολικών διεργασιών του οργανισμού. Ακόμη, είναι καλή πηγή ασβεστίου, μαγνησίου, φωσφόρου και σιδήρου.

Τέλος, η θρεπτική αξία του σουσαμιού ενισχύεται από την παρουσία σεληνίου και συστατικών όπως η σεσαμίνη και η σεσαμολίνη, 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.

Πηγή: neadiatrofis.gr