

Ταχίνι: Η υψηλή θρεπτική του αξία!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



thymnkgkghkghhail (1)

Το ταχίνι, ο σησαμπολτός, είναι ένα τρόφιμο γνωστό σε όλο τον κόσμο, αλλά ιδιαιτέρως αγαπητό στις χώρες της Μέσης Ανατολής, της Βορείου Αφρικής και στις Ασιατικές Χώρες.

Στην Ελλάδα, καταναλώνεται όλο το χρόνο αλλά η κατανάλωση του αυξάνεται αισθητά κατά τις περιόδους νηστείας. Το ταχίνι μπορεί να καταναλωθεί ως **αλοιφή, σε ταχινόσουπες, σε σαλάτες, στην παρασκευή πολλών πιάτων και γλυκών** αντί άλλων ελαίων. Ένα πασίγνωστο φαγητό που είναι βασικό του συστατικό το ταχίνι, είναι το πολύ αγαπητό χούμους (ρεβίθια, ταχίνι, χυμός λεμονιού), εδώ αναδεικνύεται για άλλη μια φορά η εμπειρική λαϊκή σοφία καθώς **ο συνδυασμός του οσπρίου με το ταχίνι** μας δίνει μια τροφή πλούσια σε πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας δηλαδή σαν να καταναλώνουμε ζωική πρωτεΐνη.

Είναι πια και επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι το ταχίνι εκτός από ένα τρόφιμο με ιδιαίτερη και πλούσια γεύση στο στόμα είναι και πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά που επιδρούν ευεργετικά στον οργανισμό. Όσον αφορά τα μακροθρεπτικά συστατικά -εδώ ανήκουν οι **υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες και τα λιπαρά**- το ταχίνι είναι **φτωχό σε υδατάνθρακες αλλά είναι πλούσιο σε λιπαρά οξέα**. Στην πλειονότητά τους είναι μονοακόρεστα και πολυακόρεστα, τα οποία είναι ιδιαιτέρως ωφέλιμα για τον οργανισμό. Η λήψη των πολυακόρεστων λιπαρών οξέων θεωρείται αναγκαία από τον ανθρώπινο οργανισμό καθώς αυτός δεν μπορεί να τα συνθέσει και μπορεί να τα λάβει μόνο μέσω της τροφής.

Αξίζει να αναφερθεί ότι η συγκέντρωση των κορεσμένων λιπαρών (κακών λιπαρών, επιβαρυντικά για το καρδιαγγειακό σύστημα) οξέων στο ταχίνι είναι μικρή και ότι δεν περιέχει χοληστερόλη. Επίσης, το ταχίνι περιέχει πρωτεΐνες καλής βιολογικής αξίας καθώς είναι πλούσιο σε αμινοξέα (βασικά δομικά συστατικά των πρωτεϊνών. Για να γίνουν οι πρωτεΐνες του ταχινιού υψηλής βιολογικής αξίας θα πρέπει να

συνδυαστούν με ένα τρόφιμο πλούσιο στο αμινοξύ λυσίνη, καθώς είναι μικρή η περιεκτικότητά του σε λυσίνη. Πιο απλά, όταν το ταχίни καταναλωθεί με τρόφιμα που περιέχουν λυσίνη, όπως είναι οι ξηροί καρποί και τα όσπρια, η πρωτεΐνη που προκύπτει μας καλύπτει και είναι σα να καταναλώνουμε ζωική πρωτεΐνη, γεγονός ιδιαίτερα χρήσιμο σε περιόδους νηστείας που απέχουμε από το κρέας.

Σχετικά με τα μικροθρεπτικά συστατικά (δηλαδή βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία), το ταχίни είναι **εξαιρετική πηγή χαλκού και καλή πηγή ασβεστίου, μαγνησίου, σιδήρου, φωσφόρου, ψευδαργύρου και διαιτητικών ινών**. Πολύτιμα συστατικά που περιέχει το σουσάμι και έχουν μελετηθεί τα τελευταία χρόνια είναι οι λιγνάνες (η σεσαμινόλη και η σεσαμίνη). Οι ουσίες αυτές διαθέτουν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Μελέτες δείχνουν ότι οι ουσίες αυτές εμποδίζουν την οξείδωση της LDL («κακής») χοληστερόλης στον οργανισμό, με αποτέλεσμα να προστατευόμαστε σε ένα σημαντικό βαθμό από την αθηρωμάτωση.

Επίσης, οι ίδιες ουσίες εμφανίζονται να παίζουν σημαντικό ρόλο στην **πρόληψη της υπέρτασης**.

Επιπρόσθετα, η σεσαμίνη φαίνεται να προστατεύει το ήπαρ από το οξειδωτικό στρες. Επιστημονικώς αποδεδειγμένα το σουσάμι, συνεπώς και το ταχίни βοηθά στην πρόληψη της υπερχοληστερολαιμίας, στη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, στην πρόληψη του καταρράκτη και στην αντιμετώπιση του διαβήτη.

Το ταχίни λόγω των ιδιοτήτων του που προαναφέρθηκαν (προστασία καρδιάς, καταρράκτη κ.τ.λ.) αλλά και της μικρής του περιεκτικότητας σε απλά σάκχαρα και του χαμηλού του γλυκαιμικού δείκτη μπορεί να αποτελέσει μέρος της διατροφής των ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη. Ακόμη, είναι καλή επιλογή ως συστατικού για την παρασκευή γλυκών για παράδειγμα αντί του βουτύρου, καθώς είναι χαμηλό σε κορεσμένα λιπαρά.

Επίσης, αποτελεί καλή τροφή για τα παιδιά γιατί είναι πλούσιο σε ενέργεια, σε ασβέστιο και άλλα μικροθρεπτικά συστατικά τα οποία είναι απαραίτητα στη φάση της ανάπτυξης που βρίσκεται ο παιδικός οργανισμός. Τέλος, επειδή το ταχίни έχει υψηλή θερμιδική απόδοση (1 κ.σ. αποδίδει 89 θερμίδες), καλό θα ήταν **να είμαστε προσεκτικοί στην κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων** ιδιαίτερα αν βρισκόμαστε σε πρόγραμμα απώλειας βάρους.

Σταματάκη Αστερία, Msc Msc στην Κλινική διατροφή διαιτολόγος - διατροφολόγος
- onmed

Η θρεπτική αξία μίας κουταλιάς ταχινιού

- 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

Από Ελένη Σπανουδάκη

Πηγή: neashmera.com