1 Αυγούστου 2016

Διατροφικός σύμμαχος Σουσάμι: Ελιξίριο υγείας και καλής διάθεσης για τις γυναίκες

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

6A70C96BFB79CF567C853B6718E07215 Αθήνα

Image not found or type unknown

Το σουσάμι είναι ένας από τους αρχαιότερους σπόρους που χρησιμοποιεί ο άνθρωπος στην διατροφή του. Ο ρόλος του στην προστασία της καρδιάς και των αγγείων είναι γνωστός εδώ και χρόνια. Παράλληλα, σύμφωνα με ισχυρά ερευνητικά δεδομένα, το σουσάμι μπήκε στη λίστα των τροφίμων κατά του καρκίνου αλλά και την αντιμετώπιση των πόνων της οστεοαρθρίτιδας.

«Σήμερα, συνδυασμένα αποτελέσματα διαφόρων μελετών, καθιστούν το σουσάμι σύμμαχο στην προσπάθεια των γυναικών να αντιμετωπίσουν σύγχρονα προβλήματα υγείας αλλά και να εκπληρώσουν μερικούς από τους σημαντικότερους στόχους τους, όπως την αντιμετώπιση της κατάθλιψης, την καθυστέρηση της γήρανσης και την αντιμετώπιση των πόνων του προεμμηνορησιακού συνδρόμου», εξηγεί ο Γιάννης Χρύσου, Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος.

Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύθηκε στο Journal of Medicinal Food και πραγματοποιήθηκε σε πειραματόζωα με συμπτώματα κατάθλιψης, έδειξε ότι η συστηματική χορήγηση συστατικών του σουσαμιού, όπως η σησαμόλη, είχε δράση ανάλογη των αντικαταθλιπτικών φαρμάκων. Επιπλέον, χάρη στην υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο και μαγνήσιο αλλά και θειαμίνης και τρυπτοφάνης, μπορεί να συμβάλλει στην παραγωγή σεροτονίνης, την ευκολότερη χαλάρωση και την επίτευξη βαθύτερου ύπνου.

Το σουσάμι είναι ένας σπόρος με υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Β6, ασβέστιο, μαγνήσιο και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Ο συνδυασμός αυτός προσφέρει καλύτερη μυϊκή λειτουργία και χαλάρωση, μειώνοντας τους πόνους που αντιμετωπίζουν αρκετές γυναίκες τις τελευταίες ημέρες πριν την περίοδο. Ιδανικά, συστήνεται η καθημερινή κατανάλωση σουσαμιού ή προϊόντων του. Άλλη λύση είναι η τακτική κατανάλωση τους μετά την ωορρηξία και έως την έλευση της περιόδου.

Σύμφωνα με μελέτη που πραγματοποιήθηκε στο Τμήμα Χημείας Τροφίμων του

Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, το σουσάμι παρουσιάζει έντονη αντιφλεγμονώδη δράση, όπως και προστασία της επιδερμίδας από τις ακτίνες UV. Παράλληλα, η υψηλή περιεκτικότητα του σε λιπαρά οξέα και σε αντιοξειδωτικά συστατικά, συμβάλλουν στην ομαλή ενυδάτωση της επιδερμίδας και την προστασία της από οξειδωτικούς παράγοντες. Έτσι μπορεί να συμβάλλει στην καθυστέρηση εμφάνισης ρυτίδων και άλλων σημείων γήρανσης.

Το σουσάμι και τα προϊόντα του είναι τρόφιμα που πρέπει να απολαμβάνουν όλοι. Δικαίως όμως χαρακτηρίζεται σύμμαχος κυρίως των γυναικών. Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μία έντονη αύξηση της κατανάλωσης κυρίως πολτοποιημένου σουσαμιού, γνωστού ως ταχίνι. Χρησιμοποιείται ως μέσο επάλειψης στο πρωινό γεύμα και τα σνακ, ως συστατικό σε «σπιτικές» μπάρες και γενικότερα σε γεύματα που εντάσσονται στην κατηγορία των υγιεινών τροφίμων και συμβάλλουν στην κάλυψη των ημερήσιων διατροφικών αναγκών παιδιών και ενηλίκων.

Πηγή:health.in.gr