



Είναι πια και επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι το ταχίνι, ο σησαμοπολτός, εκτός από ένα τρόφιμο με ιδιαίτερη και πλούσια γεύση, είναι και πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά που επιδρούν ευεργετικά στον οργανισμό.

Το ταχίνι είναι ένα τρόφιμο γνωστό σε όλο τον κόσμο, αλλά ιδιαίτερος αγαπητό στις χώρες της Μέσης Ανατολής, της Βορείου Αφρικής και στις Ασιατικές Χώρες. Στην Ελλάδα καταναλώνεται όλο τον χρόνο, αλλά η κατανάλωσή 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.

Όσον αφορά τα μακροθρεπτικά συστατικά –σε αυτά ανήκουν οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες και τα λιπαρά– το ταχίνι είναι φτωχό σε υδατάνθρακες αλλά είναι πλούσιο σε λιπαρά οξέα.

Στην πλειονότητά τους τα λιπαρά αυτά είναι μονοακόρεστα και πολυακόρεστα, τα οποία είναι ιδιαίτερος ωφέλιμα για τον οργανισμό.

Η πρόσληψη των πολυακόρεστων λιπαρών οξέων από τη διατροφή θεωρείται αναγκαία για τον ανθρώπινο οργανισμό, καθώς αυτός δεν μπορεί να τα συνθέσει από μόνος του.

Αξίζει να αναφερθεί ότι η συγκέντρωση των κορεσμένων λιπαρών (κακών λιπαρών τα οποία είναι επιβαρυντικά για το καρδιαγγειακό σύστημα) στο ταχίνι είναι μικρή και ακόμη ότι το ταχίνι 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 ταχίνι καταναλωθεί με τρόφιμα που περιέχουν λυσίνη, όπως είναι οι ξηροί καρποί και τα όσπρια, η πρωτεΐνη που προκύπτει είναι σαν ζωική πρωτεΐνη, γεγονός ιδιαίτερα χρήσιμο σε περιόδους νηστείας, κατά τις οποίες απέχουμε από το κρέας.

Σχετικά με τα μικροθρεπτικά συστατικά (δηλαδή βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία), το ταχίνι είναι εξαιρετική πηγή χαλκού και καλή πηγή ασβεστίου, μαγνησίου, σιδήρου, φωσφόρου, ψευδαργύρου και φυτικών 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 σημαντικό βαθμό από την αθηρωμάτωση.

Επίσης, οι ίδιες ουσίες φαίνεται πως παίζουν σημαντικό ρόλο στην πρόληψη της υπέρτασης. Επιπρόσθετα, η σεσαμίνη εκτιμάται πως προστατεύει το ήπαρ από το οξειδωτικό στρες.

Επιστημονικά αποδεδειγμένα το σουσάμι, συνεπώς και το ταχίνι, βοηθά στην πρόληψη της υπερχοληστερολαιμίας, στη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, στην πρόληψη του καταρράκτη και στην αντιμετώπιση του διαβήτη.

Λόγω των ιδιοτήτων που προαναφέρθηκαν (προστασία καρδιάς, καταρράκτη κ.τ.λ.) αλλά και της μικρής του περιεκτικότητας σε απλά σάκχαρα και του χαμηλού του γλυκαιμικού δείκτη, το ταχίνι μπορεί να αποτελέσει μέρος της διατροφής των ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη.

Ακόμη, είναι καλή επιλογή ως συστατικό για την παρασκευή γλυκών, για παράδειγμα αντί του βουτύρου, καθώς είναι χαμηλό σε κορεσμένα λιπαρά.

Αποτελεί επίσης 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 ταχίνι έχει υψηλή θερμιδική απόδοση, καλό θα είναι να είμαστε προσεκτικοί στην κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων, ιδιαίτερα αν βρισκόμαστε σε πρόγραμμα απώλειας βάρους.

Πηγή: onmed.gr