

Το διατροφικό προφίλ του χαλβά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αποτελεί ένα χαρακτηριστικό έδεσμα της Καθαράς Δευτέρας και το βασικότερο γλύκισμα της Μεγάλης Σαρακοστής.

Ο λόγος για το χαλβά, και ειδικότερα εκείνο που παρασκευάζεται από ταχίνι, που είναι και ο πιο δημοφιλής αυτήν την περίοδο. Αν και πρόκειται για ένα γλυκό πλούσιο σε ενέργεια, εν τούτοις θεωρείται υγιεινή επιλογή και ευεργετικό τρόφιμο, καθώς προσφέρει στο οργανισμό πλήθος πολύτιμων θρεπτικών συστατικών.

Εφόσον το κύριο συστατικό του είναι το ταχίνι, ο χαλβάς «κουβαλάει» όλη τη θρεπτική αξία του σουσαμιού. Συνεπώς, αποτελεί μια πολύ καλή πηγή πρωτεΐνης, με υψηλή περιεκτικότητα σε απαραίτητα αμινοξέα. Ειδικότερα δε, αν καταναλωθεί μαζί με τρόφιμα όπως οι ξηροί καρποί, τότε παρέχει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, ανάλογη με την πρωτεΐνη ζωικής προέλευσης. Από την άλλη, είναι ένα τρόφιμο πλούσιο σε λίπος, που ωστόσο αποτελείται κυρίως από μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, τα λεγόμενα «καλά» λιπαρά, στα οποία έχουν αποδοθεί καρδιοπροστατευτικές ιδιότητες.

Ο χαλβάς περιέχει επίσης σημαντικές ποσότητες πολύτιμων μικροθρεπτικών συστατικών, όπως βιταμίνες του συμπλέγματος Β, και ιδιαίτερα θειαμίνη (Β1) και νιασίνη (Β3), οι οποίες είναι απαραίτητες για την καλή λειτουργία του οργανισμού,

καθώς δρουν ως συνένζυμα σημαντικών μεταβολικών διεργασιών, αλλά και μετάλλων όπως ο φώσφορος, το μαγνήσιο, το ασβέστιο και ο σίδηρος.

Ιδιαίτερα υψηλή είναι η περιεκτικότητά του και σε αντιοξειδωτικά συστατικά, όπως η βιταμίνη Ε, η οποία δρα ως ισχυρό αντιοξειδωτικό προστατεύοντας τα κύτταρα από τη βλαβερή επίδραση των ελευθέρων ριζών, το σελήνιο και οι λιγνάνες, συστατικά 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.

Περνώντας στο θερμιδικό του περιεχόμενο, ο χαλβάς αποδίδει περίπου 550 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια, ενώ αντίστοιχα ένα μικρό κομμάτι 30 γραμμαρίων (περίπου όσο ένα σπιρτόκουτο) μας προσφέρει γύρω στις 150-200 θερμίδες, ανάλογα με το είδος του προϊόντος, αν δηλαδή περιέχει ξηρούς καρπούς, μέλι ή επικάλυψη σοκολάτας. Αντιλαμβάνεται λοιπόν κανείς ότι δεν είναι δύσκολο να «ξεφύγουμε» θερμιδικά καταναλώνοντας χαλβά, όταν αυτό δε γίνεται σε ελεγχόμενη ποσότητα. Συνεπώς, δώστε προσοχή στη συχνότητα και ποσότητα κατανάλωσης, προκειμένου να απολαύσετε τα διατροφικά του οφέλη, χωρίς περιττές θερμίδες.

Πηγή: neadiatrofis.gr