

Οι πιο συχνές ερωτήσεις για το ταχίνι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αποτελεί ένα τρόφιμο που καταναλώνεται σε μεγάλη συχνότητα κατά τη νηστεία. Γνωρίζουμε ότι μας κάνει καλό αλλά γενικά παραμένει ένα τρόφιμο όχι και τόσο γνωστό. Ας το γνωρίσουμε λοιπόν καλύτερα, μέσα από απαντήσεις σε ερωτήσεις που συχνά μας τίθενται :

Τι σχέση έχει το ταχίνι με το σουσάμι;

Το ταχίνι έχει ως πρώτη ύλη το σουσάμι. Πρόκειται ουσιαστικά για πάστα πολτοποιημένου και κατάλληλα επεξεργασμένου σουσαμιού.

Ποιες βιταμίνες βρίσκουμε στο σουσάμι και στο ταχίνι;

Στο σουσάμι περιέχονται κυρίως βιταμίνες του συμπλέγματος Β, όπως Β1, Β2 και νιασίνη. Οι βιταμίνες αυτές αποτελούν συνένζυμα πολλών μεταβολικών συστημάτων και διεργασιών, γεγονός που τις καθιστά απαραίτητες για την καλύτερη υγεία του οργανισμού. Παράλληλα, στο σουσάμι και ιδιαιτέρως στο έλαιό του περιέχονται ποσά βιταμίνης Ε, υπό μορφή σχεδόν αποκλειστικά γ - τοκοφερόλης. Το γεγονός αυτό παίζει σημαντικό ρόλο στην σημαντικότερη αντιοξειδωτική λειτουργία, η οποία αποδίδεται στο σουσάμι και το ταχίνι.

Πόσες θερμίδες έχει το ταχίνι;

100 γρ. ταχίνι αποδίδουν 663 θερμίδες. Μην σας τρομάζει όμως γιατί η ποσότητα είναι μεγάλη. Ενδεικτικά θα σας πούμε ότι σε μια φώτα μπορεί να αλειφθούν περίπου στα 15 - 20 γραμμάρια ταχίνι.

Το ταχίνι έχει λιπαρά;

Τα λιπαρά οξέα αποτελούν τα θρεπτικά συστατικά με τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα στο ταχίνι. Στην πλειονότητά τους είναι μονοακόρεστα και πολυακόρεστα, με τα κορεσμένα να κατέχουν το μικρότερο ποσοστό στη σύσταση του τροφίμου. Η αυξημένη παρουσία πολυακόρεστων λιπαρών οξέων καθιστά το ταχίνι μια ιδιαιτέρως θρεπτική τροφή, καθώς τα συγκεκριμένα οξέα δεν μπορεί να τα συνθέσει ο ανθρώπινος οργανισμός, γι' αυτό και θεωρούνται απαραίτητα.

Το σουσάμι και το ταχίνι θεωρούνται υποκατάστατα του κρέατος;

Το σουσάμι και το ταχίνι αποτελούν φυτικής προέλευσης τρόφιμα με υψηλής βιολογικής αξίας φυτική πρωτεΐνη. Είναι πλούσια σε αμινοξέα όπως η μεθειονίνη, η τρυπτοφάνη, η λευκίνη και η αργινίνη, ενώ είναι σχετικά φτωχή η περιεκτικότητά του σε λυσίνη. Κατά συνέπεια, όταν συνδυαστούν με τρόφιμα που περιέχουν λυσίνη, όπως τα όσπρια και οι ξηροί καρποί, η πρωτεΐνη που προκύπτει είναι υψηλής βιολογικής αξίας και διαθεσιμότητας, καθώς πλησιάζει τη βιολογική αξία ζωικών πρωτεϊνών, όπως η καζεΐνης. Φυσικά σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να θεωρηθεί ότι θα μπορούσε να υποκαταστήσει απόλυτα το κρέας και τα ζωικά προϊόντα στη διατροφή μας.

Πηγή: neadiatrofis.gr