

Αν το τρώτε, γιατρός για την καρδιά, την χοληστερίνη, τον διαβήτη, την αντιγήρανση, τον καρκίνο και όχι μόνο!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ταχίνι: Για στην καρδιά, την χοληστερίνη, τον διαβήτη, την αντιγήρανση,

τον καρκίνο (tahini)

Το ταχίνι είναι φυσικό προϊόν και παράγεται από σπέρματα διαλεγμένων σπόρων του σησαμιού (*Sesamun Indicum*), περνώντας από τη διαδικασία της αποφλοιώσης και της ξήρανσης.

Το σησάμι είναι φυτό με ύψος 100-120cm, το οποίο αναπτύσσει απλά ή διακλαδισμένα στελέχη. Τα φύλλα του φύονται στους κόμβους εναλλάξ ή αντικριστά. Ένα σε κάθε τρία άνθη, μήκους 4-5 cm, γονιμοποιείται και αργότερα αναπτύσσεται ο υποδοχέας που φέρει τους σπόρους.

Το ταχίνι το παρασκευάζουν από φρυγμένα στο φούρνο σπόρια σουσαμιού. Εμφανίζεται ως πολτός, ως ελαιώδης κρέμα, αλεσμένου σησαμιού. Η ρίζα της λέξης βρίσκεται στην τουρκική γλώσσα και σημαίνει σησαμόπολτος.

Το ταχίνι είναι 100% αλεσμένο σουσάμι και για τις ιδιαίτερες γεύσεις του προστίθεται κακάο, πορτοκάλι ή μέλι. Περιέχει σημαντικές ποσότητες μικροστοιχείων απαραίτητων στην καθημερινή διατροφή του ανθρώπου.

Το ταχίνι καταφέρει και συνδυάζει όλα αυτά τα θρεπτικά συστατικά, που είναι απαραίτητα για την καλή λειτουργία του οργανισμού μας. Καταρχάς, αποτελείται από μία σημαντική ποσότητα φυτικών πρωτεϊνών, υψηλής βιολογικής αξίας. Θα μπορούσε να γίνει υποκατάστατο των ζωικών πρωτεϊνών, ειδικά αν συνδυαστεί με όσπρια ή ξηρούς καρπούς.

Είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και βιταμίνες. Ασβέστιο, μαγνήσιο, κάλιο, φώσφορος, σίδηρος, ψευδάργυρος, βιταμίνες του συμπλέγματος B, βιταμίνη E και άλλες αντιοξειδωτικές ουσίες είναι μερικά από τα ευεργετικά του συστατικά.

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

Είναι άριστη πηγή ωφέλιμων λιπαρών οξέων, μονοακόρεστων και πολυακόρεστων(ω3 και ω6). Το μεγαλύτερο ποσοστό της θερμιδικής του αξίας προέρχεται από τα λιπαρά του, γι' αυτό και μία πολύ μικρή ποσότητα αποτελεί συμπυκνωμένη πηγή ενέργειας, δηλαδή θερμίδων.

Η καθημερινή κατανάλωσή του αυξάνει την πρόσληψη φυτοστερολών. Οι φυτοστερόλες είναι στοιχεία με δομή παρόμοια της χοληστερόλης, που μειώνουν όμως την απορρόφηση της στο πεπτικό σύστημα. Μάλιστα χρησιμοποιούνται για τον εμπλουτισμό άλλων τροφίμων, με σκοπό την μείωση της χοληστερόλης. Το σουσάμι, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύθηκε σε επιστημονικό περιοδικό, είναι ο ξηρός καρπός με την μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε φυτοστερόλες.

Η κατανάλωση του έχει συσχετιστεί όχι μόνο με την προστασία του οργανισμού από τη βλαβερή δράση των ελευθέρων ριζών αλλά και με την προστασία από τη δημιουργία αθηρωματικών πλακών στα αγγεία, η δημιουργία των οποίων έχει ως κύριο αιτιολογικό παράγοντα την οξείδωση των λιποπρωτεϊνών (κυρίως της LDL). Η κατανάλωση του σουσαμιού αποτελεί ασπίδα προστασίας των αγγείων, αφού έχει συσχετιστεί με μειωμένη ευαισθησία των λιποπρωτεϊνών του αίματος στην οξείδωση μέσω της δράσης της σησαμινόλης.

Επιστημονικώς αποδεδειγμένα το σουσάμι βοηθά στην πρόληψη της υπερχοληστερολαιμίας, στη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, στην πρόληψη του καταρράκτη και στην αντιμετώπιση του διαβήτη. Το ταχίνι αποτελεί εξαιρετική επιλογή για όσους πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 ή έχουν σχετικά υψηλό σάκχαρο αίματος, καθώς ανήκει στις τροφές με σχετικά χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, που όμως ικανοποιούν το αίσθημα της γλυκιάς γεύσης.

Επιπρόσθετα το ιχνοστοιχείο σελήνιο που περιέχεται σε σημαντικά ποσά στο σουσάμι, έχει τα τελευταία χρόνια συσχετιστεί με σημαντική αντιοξειδωτική δράση στον οργανισμό, καθώς αποτελεί συστατικό ενός σημαντικού αντιοξειδωτικού συστήματος- της οξειδάσης της γλουταθειόνης- το οποίο αποτελεί ένα από τα κυριότερα αμυντικά συστήματα του οργανισμού έναντι της δράσης των ελευθέρων ριζών.

Απ' την άλλη η κατανάλωση του σουσαμιού από αθλητές που ασκούνται συστηματικά, μειώνει τον κίνδυνο πρόκλησης μυϊκών τραυματισμών, βασική αιτία των οποίων είναι το οξειδωτικό στρες, το οποίο εμφανίζεται εξαιτίας της αυξημένης παραγωγής ριζών.

Τελευταίες έρευνες έδειξαν ότι το σουσάμι εμφανίζει σημαντικές αντιγηραντικές ιδιότητες λόγω της μεγάλης του περιεκτικότητας σε βιταμίνη E και της δράσης των λιγνανών, δηλαδή της σησαμινόλης και της σησαμίνης.

Στην Ελλάδα, είμαστε τυχεροί γιατί διαθέτουμε ταχίνι εξαιρετικής ποιότητας και τα τελευταία χρόνια κερδίζει ολοένα και περισσότερο τη θέση του στην καθημερινότητά μας.

Ταιριάζει και αναμιγνύεται υπέροχα, τόσο με το μέλι, το κακάο ή τη σοκολάτα, όσο και με το λεμόνι, το σκόρδο, το κόκκινο πιπέρι, τα όσπρια και τις σαλάτες. Τα αποτελέσματα είναι κρεμώδη και σούπερ γευστικά- το χούμους, σαν σάλτσα αλλά και σκέτο, ντρέσινγκ για σαλάτες και λαχανικά, πικάντικα ντιπ, αλλά και ταχινόμελο αντί για βούτυρο πάνω σε ψωμί.

Αποτελεί βασικό συστατικό της γνωστής ταχινόσουπας, του χαλβά και νηστίσιμων αρτοσκευασμάτων, όπως οι ταχινόπιτες, το ταχινόψωμο, τα ταχινοκουλουράκια και διάφορα κέικ.

Πώς μπορείτε να το φάτε;

Ως προϊόν επάλειψης σε ψωμί, φρυγανιές ή σε ψωμάκι σαν τοστ μόνο του ή με λίγο μέλι, που μπορεί να αποτελέσει ένα χορταστικό πρωινό ή ένα νόστιμο νηστίσιμο σνακ για το γραφείο.

Ντιπ: για ένα υγιεινό σνακ προσθέστε σε λίγο ταχίνι, χυμό λεμονιού, αλάτι και πιπέρι και συνοδεύστε το με ωμά λαχανικά π.χ. καρότα, αγγουράκια, πιπεριές κομμένα σε στικς.

Νοστιμέψτε τις νηστίσιμες σαλάτες σας προσθέτοντας αυτή τη σως: βάλτε στο μίξερ 3 κουταλιές ταχίνι, 3 κουταλιές ελαιόλαδο και 2 κουταλάκια μηλόξυδο, 2 κουταλάκια χυμό λεμονιού και 2 κουταλάκια τζίντζερ.

Σαν συστατικό σε σπιτικά γλυκά όπως το κέικ και τα μπισκότα.

Σαν γλυκό σνακ: ανακατέψτε 2 κουταλάκια αβοκάντο, 1 κουταλάκι ταχίνι, ½ κουταλιά πίτυρο βρώμης, ½ κουταλάκι λιναρόσπορο.

Επίσης, 'δένει' πολύ καλά με αβοκάντο, πατάτες, πιπεριές, ρεβίθια. Δοκιμάστε σαν κυρίως γεύμα, την συνταγή 'πουρές με ταχίνι', που μπορείτε να συνοδεύσετε με ελιές και σαλάτα.

Πηγές: expresstime- viralgr.com