

Ταχίνι. Ο φίλος της νηστείας και της υγείας!



Σταματάκη Αστερία, Msc
Msc στην Κλινική διατροφή
διαιτολόγος - διατροφολόγος

Το ταχίνι, ο σησαμόπολιτος, είναι ένα τρόφιμο που καταναλώνεται σε μεγαλύτερες ποσότητες κατά τις περιόδους νηστείας. Είναι μια τροφή με ιδιαίτερη και πλούσια γεύση στο στόμα αλλά και πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Όσον αφορά τα μακροθρεπτικά συστατικά, το ταχίνι είναι φτωχό σε υδατάνθρακες είναι όμως πλούσιο σε λιπαρά οξέα. Στην πλειονότητά τους είναι μονοακόρεστα και πολυακόρεστα, τα οποία είναι ωφέλιμα για τον οργανισμό. Η λήψη πολυακόρεστων λιπαρών οξέων θεωρείται αναγκαία από τον ανθρώπινο οργανισμό καθώς αυτός δεν μπορεί να τα συνθέσει. Αξίζει να αναφερθεί ότι η συγκέντρωση των κορεσμένων λιπαρών (κακών λιπαρών) οξέων στο ταχίνι είναι μικρή και ότι δεν περιέχει χοληστερόλη.

Επίσης, το ταχίνι περιέχει πρωτεΐνες καλής βιολογικής αξίας καθώς είναι πλούσιο σε αμινοξέα όπως η μεθειονίνη, η τρυπτοφάνη, η λευκίνη και η αργινίνη, ενώ είναι σχετικά μικρή η περιεκτικότητά του σε λυσίνη. Όταν όμως το ταχίνι καταναλωθεί με τρόφιμα που περιέχουν λυσίνη, όπως είναι οι ξηροί καρποί και τα όσπρια, **η πρωτεΐνη που προκύπτει είναι υψηλής βιολογικής αξίας και διαθεσιμότητας καθώς προσεγγίζει τη βιολογική αξία των ζωικών πρωτεϊνών.**

Σχετικά με τα μικροθρεπτικά συστατικά, το ταχίνι είναι εξαιρετική πηγή χαλκού και καλή πηγή ασβεστίου, μαγνησίου, σιδήρου, φωσφόρου, ψευδαργύρου και διαιτητικών ινών. Πολύτιμα συστατικά που περιέχει το σουσάμι και έχουν μελετηθεί τα τελευταία

χρόνια είναι οι λιγνάρες (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 προστατεύομαστε σε ένα σημαντικό βαθμό από την αθηρωμάτωση. Επίσης, οι ίδιες ουσίες εμφανίζονται να παίζουν σημαντικό ρόλο στην πρόληψη της υπέρτασης. Επιπρόσθετα, η σεσαμίνη φαίνεται να προστατεύει το ήπαρ από το οξειδωτικό στρες.

Επιστημονικώς 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.

- Το ταχίνι όταν καταναλώνεται με ξηρούς καρπούς είτε μαζί με όσπρια (π.χ. χούμους) αποτελεί μια καλή πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας και είναι ιδανική τροφή για άτομα τα οποία νηστεύουν ή δεν καταναλώνουν ζωικά προϊόντα (φυτοφάγοι).
- Το ταχίνι λόγω της μικρής του περιεκτικότητας σε απλά σάκχαρα και του χαμηλού του γλυκαιμικού δείκτη αποτελεί καλή επιλογή για γλυκό από άτομα με διαβήτη αλλά και από άτομα που βρίσκονται σε πρόγραμμα απώλειας βάρους.
- Ακόμη, είναι καλή επιλογή γλυκού και για τα παιδιά καθώς είναι χαμηλό σε κορεσμένα λιπαρά (σε αντίθεση με άλλα γλυκά) και ταυτόχρονα είναι πλούσιο σε ασβέστιο και άλλα μικροθρεπτικά συστατικά τα οποία είναι απαραίτητα στη φάση της ανάπτυξης.
- Επειδή το ταχίνι έχει υψηλή θερμιδική απόδοση (1 κ.σ. αποδίδει 89 θερμίδες) , καλό θα ήταν να είμαστε προσεκτικοί στην κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων.

Θρεπτική ανάλυση ταχινιού (1 κουταλιά σούπας -15 γρ)

Ενέργεια	89 kcal
Πρωτεΐνη	2,6 gr
Λιπίδια	8,1 gr
Υδατάνθρακες	3,2 gr
Φυτικές ίνες	1,4 gr
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
Νιασίνη	0,818 mg
Φυλικό οξύ	15 mg