

ΤΑΧΙΝΙ: ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ



Το ταχίνι αποτελεί βασικό συστατικό παρασκευής πολλών παραδοσιακών ελληνικών πιάτων. Η ταχινόσουπα, ο χαλβάς, το ταχινόγλυκο είναι μόνο μερικά παραδείγματα. Εν όψει νηστείας είναι από τα τρόφιμα που προτιμάμε συχνότερα. Αξίζει επομένως να δούμε από πού προέρχεται και ποια είναι τα οφέλη του για την υγεία μας...

Το ταχίνι προέρχεται από την κουζίνα χωρών της Μ. Ανατολής. Πρόκειται για το τελικό προϊόν της πολτοποίησης του σησαμιού. Ως πρώτη ύλη για την παραγωγή του μπορούν να χρησιμοποιηθούν διάφορες ποικιλίες σπόρων σησαμιού (μαύρο, λευκό ή κόκκινο). Επίσης ο σπόρος που θα χρησιμοποιηθεί μπορεί να είναι ωμός ή καβουρδισμένος. Στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια τείνει να γίνει μέρος της καθημερινής διατροφής ενός όλο και μεγαλύτερου τμήματος του πληθυσμού μας. Αιτία; Η υψηλή διατροφική του αξία!

Ας τη δούμε αναλυτικά στον παρακάτω πίνακα:

Ταχίνι- Συστατικά

Συστατικό	Μονάδα μέτρησης	Ανά 100g	Ανά κουτ. Σούπας (15g)
Ενέργεια	kcal	595	90
Πρωτεΐνη	g	17	2.5
Υδατάνθρακες	g	22	3.2
Ολικά λιπίδια (λίπος)	g	53.7	8
Κορεσμένα λιπ.οξέα	g	7.5	1
Μονοακόρεστα λιπ. οξέα	g	20.3	3
Πολυακόρεστα λιπ. οξέα	g	23.5	3
Χοληστερόλη	mg	0	0
Φυτικές ίνες	g	9.3	1.4
Ασβέστιο, Ca	mg	426	64
Σίδηρος, Fe	mg	9	1.4
Θειαμίνη (βιταμ. Β1)	mg	1.2	0.2
Ριβοφλαβίνη (βιταμ. Β2)	mg	0.4	0.07
Νιασίνη (βιταμ. Β3)	mg	5.5	0.8
Βιταμίνη Β-6	mg	0.14	0.02
Φυλλικό οξύ	μg	98	15

Το ταχίни ανήκει στην κατηγορία του λίπους- δηλ. στην ίδια κατηγορία με το βούτυρο, το λάδι και τα υπόλοιπα λιπαρά τρόφιμα. Ωστόσο το ταχίни παρουσιάζει κάποια σημαντικά πλεονεκτήματα σε σχέση με τα υπόλοιπα τρόφιμα της κατηγορίας του:

- Καταρχήν τα λιπαρά οξέα που περιέχει είναι κυρίως **μονοακόρεστα και πολυακόρεστα**. Αυτό σημαίνει ότι η κατανάλωση του στις κατάλληλες ποσότητες μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της καλής χοληστερόλης (HDL), η οποία δρα προστατευτικά για την καρδιά.
- Η 1 κουτ. της σούπας ταχίни έχει τις μισές θερμίδες σε σχέση με 1 κουτ. της σούπας λάδι ή βούτυρο. Έτσι εάν προσέχετε το βάρος σας αποτελεί μία καλή εναλλακτική για τις σαλάτες, το μαγείρεμα και γενικότερα ως υποκατάστατο του βούτυρο ή λαδιού. **Προσοχή όμως στην ποσότητα!**
- Είναι πλούσιο σε **αμινοξέα** – κυρίως γλουταμίνη, αργινίνη και λευκίνη και όταν συνδυαστεί με όσπρια παρέχει στον οργανισμό πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας- γεγονός που το καθιστά πολύτιμο τρόφιμο σε όσους νηστεύουν.
- Παρέχει σημαντικές ποσότητες **βιταμινών του συμπλέγματος Β** (θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, νιασίνη κτλ.). Οι βιταμίνες αυτές αποτελούν συνένζυμα πολλών μεταβολικών συστημάτων, γεγονός που τις καθιστά απαραίτητες για την καλύτερη υγεία του οργανισμού και ειδικότερα του νευρικού συστήματος.

Λαμβάνοντας όλα αυτά υπόψη το ταχίни αποτελεί μία πολύ υγιεινή και θρεπτική επιλογή. Στην περίπτωση μάλιστα που προσπαθείτε να περιορίσετε τη θερμιδική σας πρόσληψη να θυμάστε ότι το ταχίни είναι από τα τρόφιμα που προκαλούν κορεσμό ακόμα και αν καταναλωθεί σε μικρές ποσότητες! Άρα θα σας βοηθήσει σημαντικά στην απώλεια βάρους- υπό την προϋπόθεση βέβαια ότι το τρώτε σε λογική ποσότητα!