

Σουσάμι, ταχίνι, χαλβάς & οι ευεργετικές δράσεις τους στον οργανισμό

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



του Αλέξανδρου Γιατζίδη, M.D.

ΣΟΥΣΑΜΙ

Το σουσάμι είναι ιδιαίτερα θρεπτικό και ωφέλιμο, γιατί περιέχει λιπαρές ουσίες σε μεγάλη αναλογία (30-40%). Τις εξάγουν εξασκώντας ισχυρή πίεση πάνω στους σπόρους. Το σουσαμέλαιο που βγαίνει με την ψυχρή αυτή μέθοδο είναι εξαιρετικά θρεπτικό και ωφέλιμο.

Η σύστασή του **ανά 100γρ** περιλαμβάνει: 18.6 γρ. πρωτεΐνη, 52.5 gr λίπος, 21.6 γρ. υδατάνθρακες, 3 γρ. φυτικών ινών, **1200 mg ασβεστίου, 540 mg φωσφόρο, 10 mg σιδήρου**, 563 θερμίδες. Επιπρόσθετα είναι πλούσιο σε **βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνη Ε, μέταλλα και ιχνοστοιχεία**, όπως επίσης και σε ορισμένες ουσίες με σημαντικές αντιοξειδωτικές ιδιότητες.

Οι σπόροι του σουσαμιού αποτελούσαν τροφή για τους αρχαίους Έλληνες καθώς επίσης και για άλλους λαούς της Μεσογείου. Το σουσάμι είναι τρόφιμο με **υψηλής βιολογικής αξίας φυτική πρωτεΐνη**. Είναι πλούσιο σε **αμινοξέα** όπως η μεθειονίνη, η τρυπτοφάνη, η λευκίνη και η αργινίνη, ενώ είναι σχετικά φτωχή η περιεκτικότητά του σε λυσίνη. Η υψηλή θρεπτική αξία του σουσαμιού οφείλεται και στα λιπαρά οξέα που περιέχει. Από αυτά το 45% είναι μονοακόρεστα, το 40% πολυακόρεστα και μόλις το 15% κορεσμένα. Παρατηρούμε λοιπόν ότι τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα των οποίων η λήψη μέσω της διατροφής κρίνεται αναγκαία εξαιτίας της αδυναμίας του ανθρώπινου οργανισμού να τα συνθέσει, καλύπτουν το μεγαλύτερο ποσοστό. ([περισσότερα...](#))