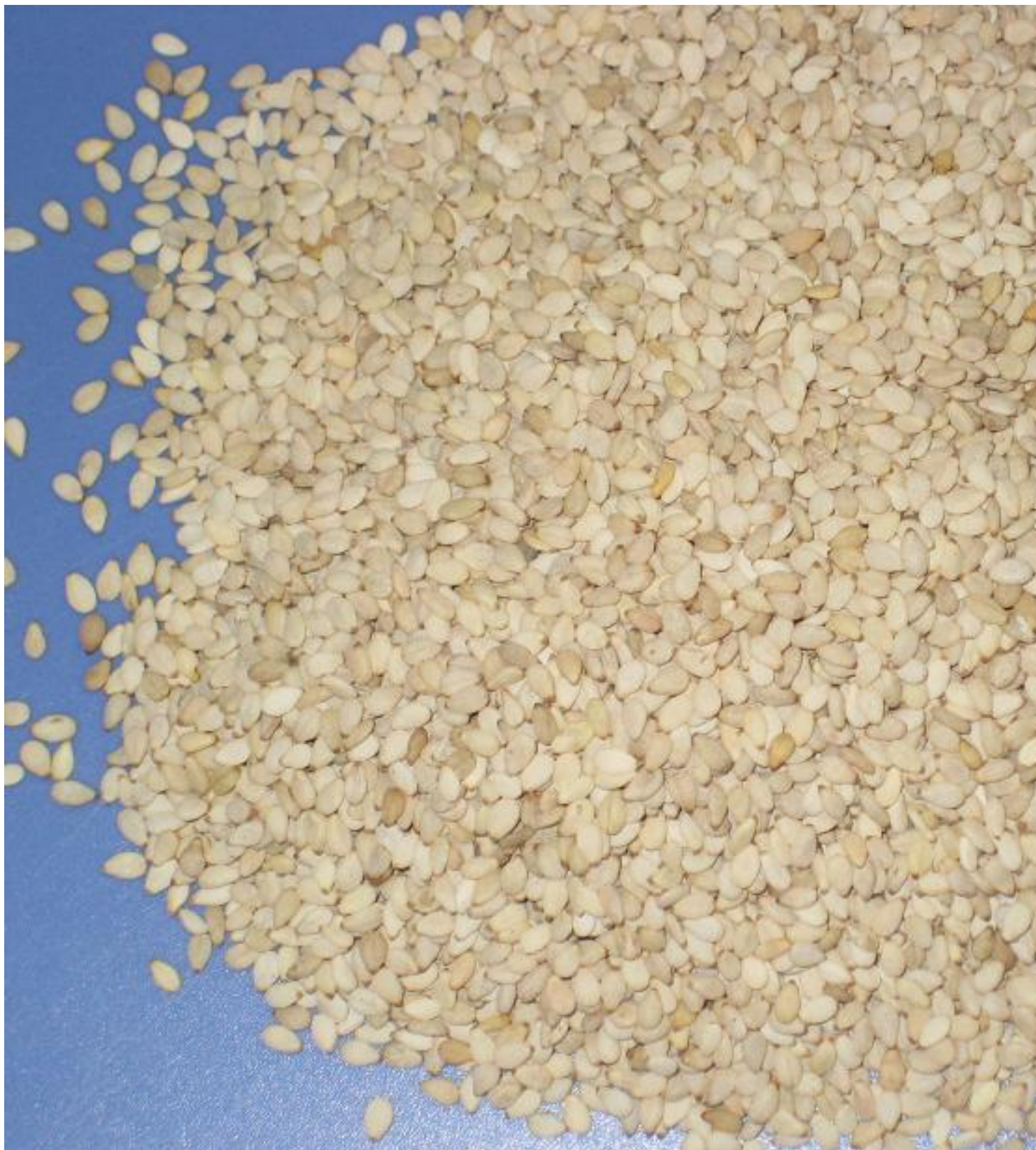


Οι σπόροι του σουσαμιού

Written by Δήμητρα Ξενάκη



Οι σπόροι του σουσαμιού

Written by Δήμητρα Ξενάκη

Το σουσάμι είναι ένας από τους πρώτους, γνωστούς ελαιούχους σπόρους που χρησιμοποιήθηκαν από τον άνθρωπο. Οι σπόροι του σουσαμιού χρησιμοποιούνται στη μαγειρική, καθώς και στην παραδοσιακή ιατρική. Θεωρούνται πολύτιμοι για τα θρεπτικά τους συστατικά, και για τις προληπτικά, και θεραπευτικές τους ιδιότητες. Οι ελαιούχοι σπόροι του, είναι πηγές πολυτίμων συστατικών, όπως ωμέγα-6 λιπαρών οξέων, φλαβονοειδών φαινολικών αντιοξειδωτικών, βιταμινών και φυτικών ινών. Το φυτό από το οποίο προέρχεται το σουσάμι είναι ετήσιο και ανήκει στην οικογένεια pedaliaceae , η οποία ευδοκίμει στην Ασία, και ιδιαίτερα στην Μπούρμα, στην Κίνα και στην Ινδία. Είναι επίσης μια από τις κύριες εμπορικές καλλιέργειες στη Νιγηρία, το Σουδάν και την Αιθιοπία.

Το επιστημονικό όνομά είναι *sesamun indicum* .

Οι σπόροι του σουσαμιού έχουν χαρακτηριστικό ευχάριστο άρωμα καρυδιού και υψηλή περιεκτικότητα σε λάδι.

Σπόροι σουσαμιού , συστατικά και υγεία

Το σουσάμι θεωρείται ένα πολύ υγιεινό προϊόν. Έχει αρκετές θερμίδες , αλλά περιέχει πολλά πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, μέταλλα, αντιοξειδωτικά και βιταμίνες που είναι σημαντικά για την υγεία και την ευεξία

Οι σπόροι του σουσαμιού είναι πλούσιοι σε μόνο – ακόρεστο ελαϊκό οξύ, σε ποσοστό μεγαλύτερο από το 50% επί του συνόλου των περιεχομένων λιπαρών οξέων. Επιστημονικές μελέτες, αναφέρουν ότι η Μεσογειακή διαίτα, που είναι πλούσια σε μονοακόρεστα λιπαρά, συμβάλλει στην πρόληψη καρδιακών νοσημάτων και εγκεφαλικών

Είναι επίσης πολύ καλή πηγή διαιτητικών πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας. Περιέχει αμινοξέα που είναι απαραίτητα για σωστή ανάπτυξη (ιδιαίτερα των παιδιών).

Επιπλέον το σουσάμι περιέχει πολλά συστατικά χρήσιμα στον οργανισμό, όπως είναι η σησαμόλη (3,4 – μεθυλεν- διοξυφαινόλη), σησαμινόλη, φουρυλ-μεθανιόλη, γκουαχακόλη

Οι σπόροι του σουσαμιού

Written by Δήμητρα Ξενάκη

(2-μεθοξυφαινόλη), φαινυλεθανθιόλη, φουρανεόλη, βινυλγκουακόλη και δεκαδιενάλη. Η Σησαμόλη και η σησαμινόλη είναι φαινολικά αντιοξειδωτικά. Αυτές οι δύο ενώσεις συμβάλλουν στην καταστροφή των ελευθέρων ριζών που είναι επικίνδυνες για τον οργανισμό.

Το σουσάμι είναι πολύ καλή πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β, όπως είναι η νιασίνη (Β3), το φυλλικό οξύ (Β9), η θειαμίνη (Β1), η πυριδοξίνη (Β6) και η ριβοφλαβίνη (Β2)

100 g σπόρων περιέχουν **97 mg φυλλικού οξέος**, περίπου το 25% της ΣΗΠ (Συνιστώμενης Ημερήσιας Πρόσληψης) . Το φυλλικό οξύ είναι απαραίτητο για την σύνθεση του DNA . Αναφέρεται, ότι η πρόσληψη του από μέλλουσες μητέρες, κυρίως κοντά στην περίοδο της σύλληψης είναι χρήσιμη γιατί μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη ελαττωμάτων του νευρικού σωλήνα του βρέφους

Το σουσάμι είναι πλούσια πηγή πολλών απαραίτητων ανόργανων συστατικών, όπως είναι το ασβέστιο, ο σίδηρος, το μαγγάνιο, ο ψευδάργυρος, το μαγνήσιο, το σελήνιο και ο χαλκός. Τα συστατικά αυτά παίζουν σημαντικό ρόλο στην υγεία των οστών, στην παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων στη σύνθεση ενζύμων και σε διαδικασίες των καρδιακών και των σκελετικών μυών

Σπόροι σουσαμιού (*Sesamum indicum*), whole, dried Διατροφική αξία ανα 100 g.

| Συστατικό | Τιμή | % του ΣΗΠ | Τιμή |
|-----------------|----------|-----------|--------------|
| Ενέργεια | 573 Kcal | 29% | Ηλεκτρολύτες |
| Υδατάνθρακες | 23.45 g | 18% | Νάτριο |
| Πρωτείνες | 17.73 g | 32% | Κάλιο |
| Συνολικά λιπαρά | 49.67 g | 166% | Μέταλλα |

Οι σπόροι του σουσαμιού

Written by Δήμητρα Ξενάκη

| | | | |
|------------------|----------|----------|-------------------|
| Χοληστερόλη | 0 mg | 0% | Ασβέτιο |
| Διαιτητικές ίνες | 11.8 g | 31% | Χαλκός |
| Βιταμίνες | Σίδηρος | 14.55 mg | 182% |
| Φυλλικό οξύ | 97 mcg | 25% | Μαγνήσιο |
| Νιασίνη | 4.515 mg | 28% | Μαγγάνιο |
| Παντοθενικό οξύ | 0.050 mg | 1% | Φώσφορος |
| Πυριδοξίνη | 0.790 mg | 61% | Σελήνιο |
| Ριβοφλαβίνη | 0.247 mg | 19% | Ψευδάργυρος |
| Θειαμίνη | 0.791 mg | 66% | Φυτοχημικά |
| Βιταμίνη Α | 9 IU | <1% | Β-Καροτένιο |
| Βιταμίνη Ε | 0.25 mg | 2% | |

Πηγή : USDA National Nutrient data base

Χρήσεις

Το σουσάμι, χρησιμοποιείται ως έχει για επικάλυψη επιφανειών αρτοσκευασμάτων ή γλυκισμάτων αλλά και σε διάφορα πιάτα και σε σαλάτες. Μετά από ανάμιξη με μέλι (ή πετιμέζι σε κάποιες περιοχές) μας δίνει το παστέλι, παραδοσιακό γνωστό γλύκισμα. Στη νότια Ινδία, είναι δημοφιλή τα γλυκά που παρασκευάζονται από μίγμα ψημένου σουσαμιού, με καβουρδισμένα φιστίκια, αμύγδαλα και jaggery, ενώ στην Ιαπωνία χρησιμοποιείται για την παρασκευή μιας σπεσιαλίστα που λέγεται Gomashio

Από το σουσάμι παράγεται μετά από ψήσιμο και πολτοποίηση το γνωστό μας Ταχίνι, που είναι μια παχύρρευστη σκουρόχρωμη λιπαρή κρέμα. Το ταχίνι είναι το κύριο συστατικό για την παρασκευή του γνωστού ντιπ της ανατολικής μεσογείου του χούμους

Το ταχίνι είναι επίσης το κύριο συστατικό του μεσογειακού χαλβά

Από τους σπόρους του σουσαμιού παραλαμβάνεται το σησαμέλαιο, ένα εκλεκτό έλαιο που χρησιμοποιείται πολύ στην κουζίνα της ανατολικής Ασίας

Σπόροι σουσαμιού και ασφάλεια

Οι σπόροι του σουσαμιού ενδέχεται να προκαλούν αλλεργία σε ορισμένα άτομα. Αλλεργία

είναι ένα είδος υπερευαισθησία που εμφανίζουν ορισμένοι άνθρωποι όταν έρθουν σε επαφή με κάποια ουσία. Η τροφική αλλεργία αναφέρεται σε υπερευαίσθητη αντίδραση απέναντι σε κάποιο τρόφιμο. Σε γενικές γραμμές, οι αντιδράσεις περιλαμβάνουν κνίδωση, δερματίτιδα και κνησμό. Μερικές φορές η αντίδραση μπορεί να είναι σοβαρή και μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά σωματικά συμπτώματα όπως: εμετός, πόνος στην κοιλιά, οίδημα των χειλιών και του λαιμού που οδηγούν σε δυσκολία στην αναπνοή, συμφόρηση, και το θάνατο. Επομένως, συνιστάται να αποφεύγονται τα παρασκευάσματα διατροφής που περιέχουν προϊόντα σουσάμι στα άτομα που έχουν ευαισθησία στο σουσάμι.

ΠΗΓΕΣ :

1. USDA National Nutrient data base
2. Sirato-Yasumoto S, Katsuta M, Okuyama Y, Takahashi Y, Ide T. , J Agric Food (2001), Chem. 2001 May;49(5):2647-51.
3. Kamal-Eldin A, Moazzami A, Washi S (January 2011)., Recent Pat Food Nutr Agric 3 (1): 17–29.
4. D. A. Dashak & C. N. , Food Chemistry, (1993), 47, 253-255.
5. A. Kamal-Eldin, G. Yousif, G. M. Iskander, L.-A. Appelquist, (1992) Fatty Acids and Triacylglycerols, Fat Sci. Technol, 97 (7), 254-259 .
6. A. Kamal-Eldin, L. A. Appelquist, G. Yousif, G. M. Iskander, (1992), J. Sci. Food Agric. 59. 327-334 (1992).
7. Cheung SC, Szeto YT, Benzie IF (March 2007), Plant Foods Hum Nutr 62 (1): 39–42.
8. <http://www.nhs.uk/Conditions/food-allergy>

Οι σπόροι του σουσαμιού

Written by Δήμητρα Ξενάκη

Οι σπόροι του σουσαμιού

Written by Δήμητρα Ξενάκη

Οι σπόροι του σουσαμιού

Written by Δήμητρα Ξενάκη
