

Οι ευεργετικές ιδιότητες του σουσαμιού

- Γράφτηκε από τον [Αναδημοσίευση](#)



- Δημοσιεύθηκε στην κατηγορία [ΔΙΑΤΡΟΦΗ](#)

Το σουσάμι και τα προϊόντα του (χαλβάς, ταχίνι, σησαμέλαιο) περιέχουν συστατικά που μειώνουν τη χοληστερόλη και την πίεση του αίματος. Στο σουσάμι υπάρχει ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό σύστημα, αποτελούμενο κυρίως από τρεις ουσίες, τη σεσαμίνη και τη σεσαμινόλη και τη βιταμίνη E (με μορφή γ-τοκοφερόλης).

Οι ουσίες αυτές παρουσιάζουν ισχυρότατη αντιοξειδωτική δράση, εμποδίζοντας την οξείδωση των λιπαρών οξέων στον οργανισμό. Μελέτες έχουν δείξει ότι υπάρχει εντυπωσιακή συμβολή αυτών των συστατικών του σησαμιού στη δέσμευση ισχυρότατων ελεύθερων ριζών και την εξουδετέρωσή τους. Μία εξίσου σημαντική δράση του σησαμιού, που δεν έχει μελετηθεί αρκετά, είναι η προστασία του καρδιαγγειακού συστήματος και πιο συγκεκριμένα η ευεργετική του επίδραση στο ενδοθήλιο.

Το ενδοθήλιο είναι ο μεγαλύτερος αδένας μας και καλύπτει εσωτερικά όλα τα αγγεία. Σήμερα, βάσει πλήθους επιστημονικών ερευνών, έχει βρεθεί ότι το ενδοθήλιο έχει ενεργό ρόλο στη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος και εμπλέκεται σε διάφορες λειτουργίες του, όπως στη συστολή ή στη χαλάρωση των αγγείων, στη φλεγμονή, στην εξέλιξη την αθηρωματικής διαδικασίας κ.α. Τα ενδοθηλιακά κύτταρα ανιχνεύουν διάφορα φυσικά ή χημικά ερεθίσματα, που διεγείρουν το αγγείο, και ως απάντηση σε αυτά, τροποποιούν το σχήμα του

αγγείου ή απελευθερώνουν απαραίτητα προϊόντα για τη διατήρηση της ισορροπίας του αγγείου.

Μάλιστα, έχουν την ικανότητα, να παράγουν μια μεγάλη ποικιλία μορίων, που είτε χαλαρώνουν το αγγείο, προκαλώντας διαστολή στα τοιχώματά του, είτε συσπούν το αγγείο, προκαλώντας συστολή στα τοιχώματά του. Η φυσιολογική και επιθυμητή αντίδραση του αγγείου είναι η χαλάρωση, καθώς έτσι το αίμα δέρχεται ευκολότερα, γρηγορότερα και χωρίς πίεση.

Κάποια από τα ερεθίσματα που δέχονται τα ενδοθηλιακά κύτταρα και επηρεάζουν τη λειτουργία τους είναι η κατανάλωση κάποιων τροφίμων, κάποιων θρεπτικών συστατικών, κάποιων φαρμάκων, το αλκοόλ, το κάπνισμα και η άσκηση. Ο καπνός, για παράδειγμα, επιδρά αρνητικά στη λειτουργία του ενδοθηλίου, προκαλώντας αγγειοσύσπαση και σκληραίνοντας τα τοιχώματα των αγγείων, γεγονός που δυσκολεύει τη διέλευση του αίματος.

Αντίθετα, η κατανάλωση κόκκινου κρασιού έχει ευεργετική δράση στην ενδοθηλιακή λειτουργία.

Σε μια πρόσφατη μελέτη, που έγινε σε Έλληνες άνδρες, με υπέρταση (με μέσος όρος ηλικίας τα 55 έτη), οι ερευνητές εξέτασαν την επίδραση που έχει η κατανάλωση σησαμέλαιου στη λειτουργία του ενδοθηλίου, αμέσως μετά το γεύμα.

Το σησαμέλαιο, μολονότι, είναι αναμφισβήτητα ένα τρόφιμο με μεγάλη θρεπτική αξία, έχει μελετηθεί περιορισμένα. Η παρούσα βιβλιογραφία έχει αναδείξει περισσότερο τις ιδιότητες του σησαμέλαιου και του σουσαμιού ως αντιυπερτασικού και αντιοξειδωτικού, λόγω της σησαμίνης.

Το δείγμα της μελέτης, λοιπόν, χωρίστηκε σε δύο ομάδες. Την ομάδα παρέμβασης, στην οποία προσφέρθηκε ένα γεύμα, μια χορτόσουπα με 35ml σησαμέλαιο και σε μία δεύτερη ομάδα, την ομάδα ελέγχου, στην οποία προσφέρθηκε ένα άλλο γεύμα, μια χορτόσουπα με 35ml ελαιόλαδο ή ηλιέλαιο. Δύο ώρες μετά το γεύμα, μετρήθηκε ένας δείκτης, που εκτιμά την ενδοθηλιακή λειτουργία.

Τελικά, προέκυψε ότι η κατανάλωση 35 ml σησαμέλαιου από υπερτασικούς άρρηνες ασθενείς οδηγεί σε βελτίωση της ενδοθηλιακής λειτουργίας τους, αμέσως μετά το γεύμα. Αντίθετα, η κατανάλωση κάποιου άλλου ελαίου, όπως του ελαιολάδου ή του ηλιέλαιου δε βελτιώνει την ενδοθηλιακή λειτουργία, αμέσως μετά το γεύμα.

Το εύρημα αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς πλέον η ενδοθηλιακή λειτουργία θεωρείται ο καθρέφτης της έναρξης και εξέλιξης της αθηρωματικής διαδικασίας. Αναμένουμε, λοιπόν, να διερευνηθεί περαιτέρω η δράση των συστατικών του σουσαμιού και του ελαίου του στην ενδοθηλιακή λειτουργία και στο καρδιαγγειακό σύστημα γενικότερα.

Γράφει η Παπαγιαννοπούλου Γλυκερία, MSc

Πηγές: www.nutrimed.gr , iatronet.gr

Developed by

