

חומוס וטחינה - שמחת חיים ובשורות טובות

חומוס ואיזון הסוכר

במחקר בבני אדם נמדדו רמות גלוקוז ואינסולין בדם אחרי ארוחה שמבוססת על חומוס לעומת ארוחה שמבוססת על חיטה. אחרי ארוחת החומוס היו רמות הסוכר והאינסולין נמוכות יותר בהשוואה לארוחה שמבוססת על חיטה. לחומוס אינדקס גליקמי נמוך במיוחד. אינדקס גליקמי הוא מדד שמראה את קצב הופעת הסוכר בדם אחרי האכילה. ככל שהסוכר מהמזון יופיע בדם לאט יותר, תהיה המערכת הביולוגית ההורמונלית של הגוף מאוזנת יותר ובריאה יותר. מזונות בעלי אינדקס גליקמי נמוך מומלצים במסגרת תזונה מאוזנת, שתורמת לגדילה ולהתפתחות בריאים, למניעת מחלות ולהאטת תהליך ההזדקנות.

חומוס ומניעת מחלות לב

במחקר אוסטרלי נבדקה השפעת ההעשרה של התפריט בחומוס בקרב 47 גברים עם גורמי סיכון לבביים. אכילה של חומוס הורידה את רמות הכולסטרול הכללי ואת רמות הכולסטרול הרע בכ-5%.

מחקר שבדק את הרגלי הצריכה של עמים שונים בהקשר לסיכון למחלות לב מצא שצריכה גבוהה של ירקות, קטניות ודגים, כמו בתפריט הים תיכוני, מורידה משמעותית סיכון למחלות לב. הקטניות שבמחקר תרמו יותר מ-80% להשפעה הזו, בטח משהו שלא חשבנו שהחומוס יכול לעשות ללב בזמן שאנחנו נהנים ממנו בפה.

חומוס ומצב רוח

היום ידוע שהחומוס עשיר בחומצת אמינו שמכונה טריפטופן, שמעלה את ייצור הסרוטונין במוח. סרוטונין הוא רכיב עצבי שמשפיע על מצב הרוח שלנו, איכות השינה, תפקוד וזיכרון, ולכן אל תתפלאו על הפעמים שבהן מנת חומוס טובה, במיוחד עם חברים, שיפרה לכם את מצב הרוח.

חומוס ואריכות ימים

מחקר מקיף תרבותי, מטעם ארגון הבריאות העו"ל, סקר מדדים תזונתיים שונים בקשישים מעל גיל 70. נמצא שצריכה יומית של 20 גרם קטניות, ששווה לכשתי כפות חומוס ביום, תרמה לירידה של 7-8% בסיכון לתמותה. בקרב התרבויות השונות נמצא שקטניות הן מזון שצורכות אוכלוסיות מאריכות חיים.

בת הזוג – הטחינה

את החומוס אנחנו לא משאירים אף פעם לבד במטבח הישראלי, תמיד משדכים אותו למזון טעים אחר. השידוך שלו עם הטחינה הוא בבחינת המובן מאליו מבחינתנו. אז מה יש בה, בטחינה?

טחינה היא המרכיב השומני שמופק באמצעות קילוף וכתישה של זרעי שומשום קלויים. שומשום הוא אולי התבלין הידוע העתיק ביותר, עוד משנת 1600 לפני הספירה. זרעיו משמשים במזונות של תרבויות שונות. בתבשילים אסייתיים הוא מתפצף כזרעי תבלין בפה. במזרח התיכון הוא מתנגב על פיתה כטחינה או נדבק במתיקות לפה כחלבה.

הערכים התזונתיים המיוחדים של הטחינה הופכים אותה לפריט בריאות חובה בתפריט הים תיכוני. זרעי השומשום עשירים בשומן, ואכן טחינה גולמית מכילה יותר מ-50% שומן, בעיקר שומן בריא מהסוגים חד בלתי רווי ורב בלתי רווי, שתורמים לאיזון הכולסטרול בדם.