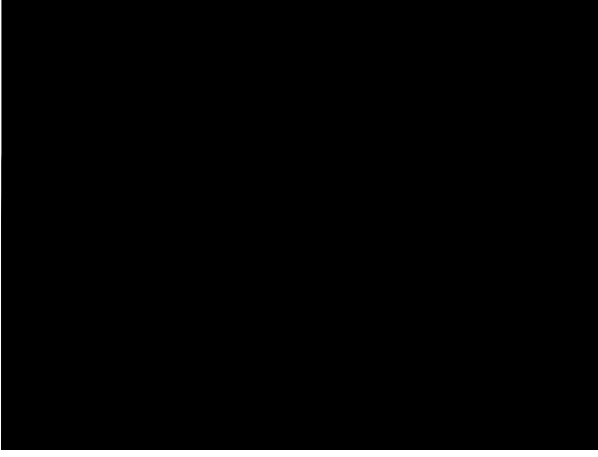


# ÇİĞ FINDIĞIN BİLİNMEYEN FAYDALARI



thi – Beslenme ve Diyet Uzmanı Ayça Güleryüz, “Fındığın çiğ olarak tüketilmesi durumunda besin değerlerinden çok daha fazla faydalanabiliriz. Fındığın kavrulma süresinin uzaması fındıkta besin kayıplarına sebep olurken, fındığın içerisindeki sağlıklı yağların hasar görmesine ve okside olmasına sebep olarak hücrelerimize zarar verebilecek serbest radikallerin oluşmasına sebep oluyor.

Kavrulmamış fındıklar, kavrulmuş fındıklara oranla iki kat fazla antioksidan içerir. Bu nedenle fındık alırken çiğ (kavrulmamış) olmasına özen göstermeliyiz.” Diyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Ayça Güleryüz, çiğ fındıkla gelen 10 faydayı anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

**BAĞIŞIKLIĞI KUVVETLENDİRİYOR:**  
Fındık yağı E vitamini açısından zengin bir kaynak. E vitamini, kırmızı kan hücrelerinin parçalanmasını önleyerek anemi riskini azaltıyor. Doğru kan dolaşımı, ateş, soğuk algınlığı ve diğer hastalıkların oluşma riskini azaltarak bağışıklık sistemini güçlendiriyor.

## **BAĞIŞIKLIĞI KUVVETLENDİRİYOR:**

Fındık yağı E vitamini açısından zengin bir kaynak. E vitamini, kırmızı kan hücrelerinin parçalanmasını önleyerek anemi riskini azaltıyor. Doğru kan dolaşımı, ateş, soğuk algınlığı ve diğer hastalıkların oluşma riskini azaltarak bağışıklık sistemini güçlendiriyor.

## **DİYABET RİSKİNİ AZALTIYOR:**

Güleryüz'ün American Journal of Clinical Nutrition'da yayınlanan 2015 çalışmasında, diyabet hastalarında düzenle olarak fındık tüketimi olduğunda daha güçlü bir etki sağladığı, diyabetik olmayanlara göre daha düşük kan yağlarına sahip olduğu görülmüştür. Diyabet hastaları günlük diyetlerine fındık eklediklerinde glukoz intoleransında iyileştirme görülmüştür.

### **BEYİN SAĞLIĞI İÇİNDE FAYDALI:**

Fındıkta protonosiyanidinler, kersetin ve kaemforol gibi fitopkimyasal maddeler bulunuyor. Bu proantosiyaninler 'Flavonoidler' olarak adlandırılan bir grubu ait. Flavonoidler beyin sağlığını destekleyebiliyor. Ayrıca triptofan ve izolosin aminoasitlerinden zengin olduğundan zihinsel ve psikolojik olarak kişinin kendisini daha iyi hissetmesini sağlıyor.

### **SİNİRLERİ SAĞLAMLAŞTIRIYOR:**

İçerdiği besin öğeleriyle tam bir sağlık deposu olan fındık, B6 vitamini açısından da zengin. B6 vitamini; elektrik sinyallerinin hızını ve verimliliğini artıran ve sinir sisteminin düzgün şekilde çalışmasını sağlayan, sinirin kılıfı olan miyelinin yaratılması için gerekli bir vitamin olarak biliniyor. Ayrıca sinir sistemimizin sağlıklı bir şekilde işlev gösterebilmesi için seratonin, melatonin ve epinefrin gibi hormonların salgılanması B6 vitamininin desteği ile oluyor.

### **TOK TUTUYOR:**

Fındıktaki protein, lif ve yüksek yağ kompozisyonu, tokluk hissini artırıyor. Bu da aşırı yemeyi önlerken yüksek kalori alımını karşı koruyor. Ancak gereğinden fazla fındık tüketimi, tam tersi etki yaparak kilo artışına yol açıyor. Çünkü, fındığın enerjisi oldukça yüksek. 1 avuç fındık yaklaşık 25 grama, o da 150 kaloriye denk geliyor. Porsiyon miktarına dikkat etmek önemli, 1 porsiyon 6-7 adet çiğ fındığa denk geliyor.

### **KANSERE KARŞI KORUYOR:**

Kanserli hücrelerin gelişimine neden olan faktörleri ortadan kaldırdığı düşünülen fındık, aynı zamanda vücuttaki kötü niyetli hücreleri yok etmeye yardımcı olarak kanser olasılığını önlüyor. Fındıkta bulunan bir bileşik olan beta-sitosterol meme ve prostat kanseri riskini azaltıyor.

### **KÖTÜ KOLESTEROLÜ DÜŞÜRÜYOR:**

Fındık kalp sağlığını koruyan sağlıklı yağlar içeriyor. Oleik asit için iyi bir kaynak ki oleik asit kötü kolesterol (LDL) seviyesinin düşürülmesine yardımcı olurken, vücutta iyi kolesterolün (HDL) seviyesini yükseltmeye fayda sağlıyor. Düzenli fındık tükemi kolesterolü yüzde 27 oranında düşürüyor. Bilimsel çalışmalar, düzenli olarak fındık tüketen kişilerin kalp krizinden dolayı ölüm riskini oldukça azalttığını gösteriyor. Aynı zamanda fındık demir, bakır, selenyum, magnezyum, potasyum, fosfor, çinko gibi minerallerin doğal kaynağı olduğu için kalp sağlığını koruyor.

### **KABIZLIę ÖNLÜYOR:**

Fındıktaki yüksek lif içeriği, bağırsak sağlığı için oldukça yararlı bir rol üstleniyor. Yüksek lif tüketimi bağırsak hareketlerini aktif hale getirip, sindirim sisteminin işini kolaylaştırdığından, günlük yeterli miktarlarda çiğ fındık tüketimi kabızlığın tedavisinde kullanılabilir.

### **KASLARI GÜÇLENDİRİYOR:**

Magnezyum, vücuda giren ve çıkan kalsiyum miktarının düzenlenmesinde çok önemli bir rol oynamaktadır. Doğru miktarda kalsiyum kas kasılmalarını oluşturur ve kasların ihtiyaç duyulmadığında dinlenmelerine izin verir. Magnezyum, bu sayede kas gerginliğini azaltır ve kas yorgunluğunu, spazmı, kramp ve ağrıları önlemek için mücadele eder. Yüksek magnezyum seviyeleri aynı zamanda kas gücünü artırmaya yardımcı olur.

### **ERKEN YAŞLANMAYI ENGELLİYOR:**

Fındıkta bulunan antioksidanlar, cildinize zarar verebilecek serbest radikallerle mücadele ederek, cildin daha sağlıklı görünmesine yardımcı oluyor. Aynı zamanda UVA/UVB ışınlarının neden olduğu deri kanserinden cildi koruyor. Antioksidanlarla birlikte flavanoidler cilt hücrelerinin rejenerasyonunu uyarıyor. E vitaminin de desteğiyle ölü hücreleri ortadan kaldırarak daha sağlıklı ve daha genç görünümlü bir cilt sağlıyor.