

Çileğin Bilinmeyen 12 Önemli Faydası



thi – Günde 10-12 adet tüketirseniz! Çileğin Bilinmeyen 12 Önemli Faydası!

Büyüleyici kokusu ve tadıyla ilkbahar ile yaz mevsiminde en sevdiğimiz meyvelerden olan çilek, A vitamini, potasyum, kalsiyum, magnezyum ve folat gibi pek çok besin bileşeniyle tam bir şifa deposu. Aynı zamanda C vitamininden de en zengin meyveler arasında yer alıyor. **Acıbadem Kozyatağı Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı Özman**, ancak çileğin de her meyve gibi kararında tüketilmesi gerektiğini belirterek, “Günde 10-12 orta boy çilek tüketilebilir ve bu miktarda çilek günlük C vitamini gereksiniminin yarısından çok daha fazlasını karşılıyor. Ancak içeriğinde fazlaca oksalat barındırdığı için aşırı tüketildiğinde böbrek taşlarına neden olabiliyor. Ayrıca iyi yıkanmadığında böbreklerde kum oluşmasına da yol açabiliyor.” uyarısında bulunuyor. Peki, çilek sağlığımız üzerinde nasıl bir rol oynuyor? **Acıbadem Kozyatağı Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı Özman** çileğin bilinmeyen 12 faydasını anlattı; önemli önerilerde bulundu.

Bağışıklık sistemini destekliyor

C vitamini bağışıklık sistemini destekleyen en önemli vitaminlerden. Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı Ozman çileğin de C vitamininden en zengin meyveler arasında yer aldığını belirterek, "C vitamini içeriğinden faydalanmak için çileği çok bekletmeden, mümkünse pişirmeden ve reçel formuna getirmeden, taze taze tüketmenizde fayda var. Çünkü bekleme, havayla temas ve pişirme gibi durumlarda fazlaca C vitamini kaybı yaşanıyor" diyor.

Anemiye karşı etkili

Çilek folat, yani B9 vitamininden de zengin bir meyve. İçeriğindeki folat sayesinde sağlıklı kırmızı kan hücrelerinin yapımında etkili oluyor. Bilindiği gibi folat eksikliğinde anemi, yani kansızlık görülebiliyor. Folat aynı zamanda vücuttaki hücrelerin oluşumlarında ve yenilenmelerinde de rol oynuyor. Özellikle doğurganlık çağındaki kadınlarda günlük yeteri miktarda folat alınması önem taşıyor, çünkü eksikliğinde spina bifida denilen, bebekte omurilik kanalının tam kapanamaması sorunu gelişebiliyor.

Cilt kalitesini artırıyor

Ciltte normalde yüksek konsantrasyonda C vitamini bulunuyor. C vitamini kollajen sentezini uyarması sayesinde cilde elastikiyet kazandırıp canlı bir görünüm sağlıyor, kırışıklıkların oluşumunu geciktiriyor. Aynı zamanda cildi ultraviyole ışınlarının hasarından koruyor. Dolayısıyla sağlıklı bir cilt için her gün yeterli miktarda C vitamini almak önem taşıyor.

Kolesterol düşmanı

Çilek içeriğindeki C vitamini, antosiyaninler ve lifler sayesinde kötü huylu kolesterol LDL ve trigliserit seviyesini düşürerek kandaki lipid profilini iyileştirmede fayda sağlıyor.

Kalp sağlığına iyi geliyor

Flavonoidler ilekteki fenolik bileşiklerin, yani biyoaktif özellikleriyle sağlık üzerinde koruyucu etkileri olan fitokimyasalların ana grubunu oluşturuyor. Bu bileşikler serbest radikallerle savaşarak ve oksidatif stres oluşumunu azaltarak, ateroskleroza (damar sertliği) önlüyor ve kan basıncının normal seviyelerde tutulmasına yardımcı oluyor.

Hafızayı güçlendiriyor

Askorbik asit, yani C vitamini beyindeki sinir hücrelerini kaplayan kılıfın oluşumunda ve bu hücreler arasındaki iletişimde rol alıyor. Bu hücreler arasındaki iletişim hafıza, karar verme ve hatırlama gibi zihinsel fonksiyonların güçlenmesinde büyük önem taşıyor.

Kilo kontrolüne yardım ediyor

ilek yüksek su ve posa içeriği sayesinde tokluk sağlanmasında etkili oluyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı Ozman “ileğin glisemik indeksi yani kan şekerini yükseltme hızı yüksek değildir. Bu sayede kan şekerinin dengede kalmasına katkıda bulunuyor” diyor.

Sigaranın zararlarını azaltmada görev alıyor

Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı Ozman sigara içen kişilerin kanlarındaki C vitamini seviyesinin daha düşük olduğunu belirterek, şöyle devam ediyor: “Sigara içen kişilerde kanserojen olabilecek reaktif oksijen türlerine maruziyet fazladır. Vücutta reaktif oksijen türleri arttığında doku hasarı kaçınılmazdır. Bu nedenle sigara içen kişilerin reaktif oksijen türlerini nötrale eden antioksidanlara olan gereksinimi içmeyen kişilere göre daha fazla oluyor. Bu anlamda ilek, içeriğindeki C vitamini sayesinde hem sigara içen kişilerin C vitamini eksikliğini telafi etmesine yardımcı oluyor hem de reaktif oksijen türleriyle savaşmaya, bu sayede de oksidatif stresin azaltılarak doku hasarının önlenmesine

katkı sağlıyor.” diyor.

Kabızlığı önlüyor

Su ve lif içeriğinin yüksek olması bağırsakların çalışmasını optimize ediyor ve bu sayede kabızlığı engelliyor. Ayrıca hem kabızlığı önleyerek bağırsak sağlığına katkıda bulunması, hem içerdiği antioksidan vitamin ve bileşiklerle kolon kanserine karşı da koruyucu rol üstleniyor.

Diş etlerini güçlendiriyor

C vitamini dişlerin tutunduğu diş eti dokusunun güçlü ve sağlıklı kalmasına yardımcı oluyor. Bu nedenle C vitaminini yetersiz alan kişilerde diş eti problemleri gelişebiliyor. İyi bir C vitamini kaynağı olan ilek diş eti problemlerinin önlenmesine katkıda bulunuyor.

Kansere karşı koruyucu etki gösteriyor

ilek içerdiği antosiyaninler sayesinde kansere karşı koruyucu etki gösteriyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı Ozman, “Kırmızı meyvelerde doğal olarak bulunan antosiyaninler antioksidan özellik göstererek vücutta oksidatif stresi azaltmaya yardımcı oluyorlar. Ayrıca antiinflamatuvar ve antimutajenik (genlerdeki zararlı olabilecek mutasyona karşı koruyucu) etkileriyle de kansere karşı koruyucu rol üstleniyorlar.” diyor.

Kan şekerinin dengede kalmasında fayda sağlıyor

“Uzun açlık sonrasında kan şekerinizin düşmesi nedeniyle yüksek karbonhidrat içeren şekerli yiyeceklere yönelmeniz muhtemeldir.” uyarısında bulunan Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı Ozman, şunları söylüyor: “İkindi vaktinde tüketeceğiniz 10-12 adet orta boy ilek ve yanına ekleyeceğiniz 2-3 top ceviz kan şekerinizi dengede tutmanıza ve bir sonraki öğünde porsiyonlarınızı kontrol etmenize yardımcı olacaktır.”

ILEKLİ SAĞLIKLİ TARİFLER

ilekli smoothie

Hazırlanışı: 3/4 su bardağı kefir, 1/4 su bardağı su, 10 adet ilek ve bir tepeleme yemek kaşığı yulafı blenderden geçirdikten sonra bir bardağa alın. İkinci ara öğününde afiyetle tüketebilirsiniz.

ilekli semizotu salatası

Hazırlanışı: Bir küçük demet semizotunun üzerine 10-12 adet ileği dilimleyin. Taze nane yaprakları ve bir yemek kaşığı zeytinyağı ekleyerek yaz sofralarınızı renkli ve besleyici bir salatayla Őenlendirin.

ilekli kuru cacık

Hazırlanışı: Haz2 adet orta boy kabuğu soyulmuŐ salatalık ve 10-12 adet ileği dilimleyin. Ardından malzemeleri büyük bir kase süzme yoğurtla karıŐtırın. Üzerine taze dere otu ve bir yemek kaşığı zeytinyağı ekleyerek hem tok tutan hem de besleyici bir cacık hazırlayın.