

# Enginarın Bu 7 Faydasını Bilerseniz



**thi – Baharın sağlık deposunu dondurucuda saklamak için! Enginarı yapraklarıyla tüketirseniz!**

İlkbaharın sağlık deposu olarak öne çıkan sebzelerinden biri enginar... Çođunlukla, yeşil yeşil yapraklar arasına saklanmış 'enginar kalbi' olarak adlandırılan, çanak şeklindeki etli kısmı tüketilse de, yaprakları da ayrı birer şifa kaynağı. **Acıbadem Altunizade Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Hazal Çatırtan Çobanoğlu** "Kangar, kenger, sinar olarak da bilinen, karaciğer dostu olan enginar; kalpten kansere birçok hastalığa karşı korunmamızda destek sağlıyor. Ayrıca sağlıklı bir diyet dostu olarak karşıımıza çıkıyor. Enginarın yapraklarını da tüketerek, içeriğindeki A, C, B, D ve E vitaminleri ile bağışıklığınızı güçlendirebilirsiniz. Enginar, her ne kadar ilkbahar-yaz döneminin sebzesi olsa da uygun saklama koşulları ile sağlandığı takdirde ilk günkü tazelik ve lezzeti ile her mevsimde tüketilebilir. Ancak potasyum içeriği ve vücuttan su atıcı etkisi nedeniyle böbrek hastalığı olanların kontrollü bir şekilde tüketmesi gerekiyor" diyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Hazal Çatırtan Çobanoğlu, enginarın sağlığımıza faydalarını ve baharın bu sağlık deposu sebzesinden kısın da

faydalanabilmek için saklama koşullarını anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

### **Karaciğeri temizliyor**

Antioksidan içeriği (sinarin ve silimarin) ve safra salgısına katkısı ile karaciğerin temizlenmesinde ve toksinlerden arınmasında etkilidir. Bu etkisi ile karaciğer yağlanması tedavisinde de önemli bir yere sahiptir.

### **İyi kolesterolü yükseltiyor**

Yapılan bazı çalışmalar; enginarın iyi huylu (HDL) kolesterolü yükseltmeye ve luteolin isimli antioksidan sayesinde kötü huylu (LDL) kolesterolün oluşumunu engellemeye fayda sağladığını gösteriyor.

### **Bağışıklığı güçlendiriyor**

Enginar; içeriğinde yüksek miktarda fosfor, kalsiyum, demir, sodyum, potasyum, magnezyum, çinko, A, B1, B2, B6 ve C vitaminleri barındırıyor. Zengin mineral ve vitaminleriyle bağışıklığı güçlendiriyor.

### **Kan basıncını dengeliyor**

İçeriğindeki potasyum ve damar genişlemesini sağlayan enzimi aktive etme özelliği ile kan basıncını düşürmede ve dengelemede fayda sağlıyor.

### **Sindirimi düzenliyor**

Diyet lifleri ve prebiyotik inülin açısından oldukça zengin bir besin olması nedeniyle bağırsak fonksiyonlarını düzenliyor, yararlı bakterilerin beslenmesini sağlayarak bağırsak florasını düzenlemeye yardımcı oluyor.

### **Kansere karşı koruyor**

Quercetin, silimarin, gallik asit gibi çok çeşitli antioksidanlar içeren enginar; bu özellikleri sayesinde

düzenli tüketildiğinde vücudun kansere ve daha pek çok kronik hastalığa karşı korunmasına katkı sağlıyor.

### **Kilo vermeye yardımcı oluyor**

100 gramının yaklaşık 50 kalori ve karbonhidrat içeriğinin de düşük olması nedeniyle kilo verme/koruma, sağlıklı beslenme sürecinde diyetlerin önemli bir parçasıdır.

### **Enginarı saklamak için altın öneriler**

**Beslenme ve Diyet Uzmanı Hazal Çatırtan Çobanoğlu** “Enginarı her mevsim tüketmek istiyorsanız en uzun süre tutabileceğiniz yer buzluk/derin dondurucu olacaktır. Bunun için temizleyip ayıkladığınız enginarları öncelikle limonlu suda bekletmelisiniz ki kararmasın. Sonrasında kaynamış tuzlu suyun içerisine 2 dakika kadar bir süre atın. 2 dakika sonunda çıkarıp buzun içerisine koyun, bu işlemler enginarın buzluktaki ömrünü uzatacaktır. Buzda en fazla 1 dakika duran enginarları kurulayıp hava almayacak poşet/kaplara yerleştirip buzluga/derin dondurucuya yerleştirin.” diyor.