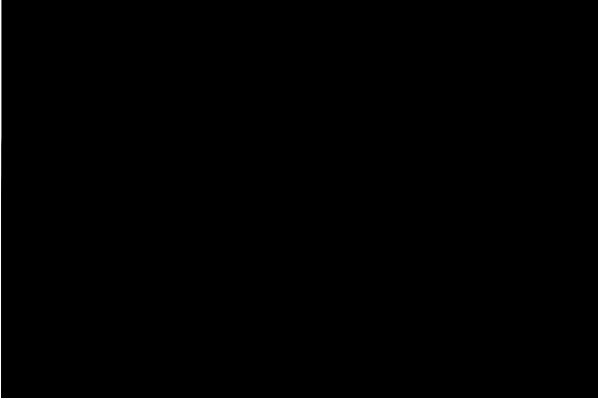


FINDIK HER DERDE DEVA



thi – Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Tıp Fakóltesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Ümit Aydoęan, fındığın, kalp-damar ile şeker hastalıkları açısından koruyucu olduğunu belirtti.

“Fındığın, halk arasında ‘kötü kolesterol’ olarak bilinen LDL-kolesterol ve Triglicerid düzeylerini düşürdüğü ve ‘iyi kolesterol’ olarak bilinen HDL-kolesterol düzeyini yükselttiği, bilim adamları tarafından yapılan bilimsel çalışmalar sonucunda gösterilmiştir.”

Aydoğan, konuyla alakalı yaptığı açıklamada, insan yaşamında ve sağlığında oldukça önemli yer tutan fındığın, Türkiye’nin önemli bir zenginliği olduğunu söyledi. Doç. Dr. Ümit Aydoğan, ünü dünyaya yayılmış ve **‘her derde deva’** doğal besin kaynağı olan fındığın içi gibi dış kabuğunun da insan hayatında önemli bir yere sahip olduğunu anlattı. Aydoğan, fındık yağının da yapısal olarak zeytinyağına en yakın yağ olduğunu yapılan analizler sonucunda ortaya çıkarıldığını belirterek, şunları kaydetti:

“Fındık, insan sağlığına ciddi katkılar sunuyor. İçeriğinde bulunan E vitamini, niyasin, B1 (tiyamin), B2 (riboflavin) ve B6 vitaminleri, bakır, çinko demir, kalsiyum, potasyum, sodyum, magnezyum ve manganez gibi minerallerin yanı sıra, protein, karbonhidrat ve yağ açısından da oldukça zengin bir kaynaktır. Fındık yağının büyük çoğunluğunu doymamış yağ asiti olan oleik asit, diğer kısmını ise omega-3 yağ asidi olan linoleik asit oluşturmaktadır. İçerdiği bileşimlerden dolayı insanların beslenmesi ve sağlığı açısından fındık, kuruyemişler içerisinde önemli bir role sahiptir.”

Yetişkinler günde bir porsiyon fındık tüketmeli..

Genel olarak beslenme uzmanlarının, günlük kabuklu kuruyemiş tüketimini yaklaşık 30 gram (1 porsiyon) olarak kabul ettiklerini dile getiren Aydoğan, “Yetişkin bir insanın günde bir porsiyon (yaklaşık 20 adet) fındık tüketmesi, kişiyi birçoğ hastalıktan korumak için yeterli olacaktır. Tabii ki her besin maddesinde olduğu gibi fındık da yeterli ve dengeli beslenme programı içinde ölçülü tüketilmeli. Gelişigüzel tüketmemelidir. Çünkü bir porsiyonda ortalama 150-200 kalori bulunmaktadır. Yağ, protein ve kalori içeriğinin yüksek olması nedeniyle fındığın fazla tüketilmesi sağlık sorunları yaşanmasına neden olabilir.” diye konuştu.

Doç.Dr.Aydoğan, günlük fındık tüketiminin sağlık aından faydalarına değinerek, şöyle devam etti:

“Fındığın kendisi ve içeriğindeki yağ asitlerinin, başta kalp krizi olmak üzere kalp damar hastalıkları ile kan şekerini düzenleyerek şeker hastalığı aısından koruyucu olduğu, halk arasında ‘kötü kolesterol’ olarak bilinen LDL-kolesterol ve trigliserid düzeylerini düşürdüğu

ve ‘iyi kolesterol’ olarak bilinen HDL-kolesterol düzeyini yükselttiği, bilim adamları tarafından yapılan bilimsel çalışmalar sonucunda gösterilmiştir. Bunun yanında fındık, ciltteki kırışıklıkları ve yaşlanmayı önler veya geciktirir, kilo vermeye yardımcı olur, kas-iskelet, sinir, sindirim ve bağışıklık sisteminin sağlıklı bir şekilde çalışmasını sağlar, inmeyi ve kabızlığı önler, kadın sağlığı aısından doğurganlık ve ruh sağlığı aısından stresle mücadeleyi arttırır, hafızanın korunmasını ve ilerleyen yaşlarda zayıflamasını önler, göz sağlığını korur ve kemik gelişim üzerinde de olumlu etkileri vardır. Yani, sonuç olarak yeterli ve dengeli beslenmek için fındık tüketimine dikkat edilmesini öneriyoruz.”