

Sert Kabuklu Meyvelerin Sağlık üzerine Etkileri

Emir Ayşe Özer¹, Alper Güven²

¹Çukurova Üniversitesi Ziraat Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü, Adana
ayseozer@cu.edu.tr

²Trakya Üniversitesi Arda Meslek Yüksekokulu Gıda Teknolojisi Bölümü, Edirne

Özet

Fındık, badem, ceviz ve antep fıstığı gibi sert kabuklu meyveler, yüksek oranda yağ içermelerine rağmen bu yağın tekli ve çoklu doymamış yağ formunda olması nedeniyle yararlı etkileri vardır. İçerdikleri tekli doymamış yağ asidinin, kolesterolün yükselmesini önleyerek, kalp-damar hastalıklarına karşı koruyucu etkisi belirlenmiştir. Son yapılan çalışmalarda tekli doymamış yağ asitlerinden zengin diyetlerin, insüline bağımlı olmayan diyabet (Tip II)'li hastalarda plazma glukoz (kan şekeri) seviyelerini düşürdüğü ve insülin ihtiyacını azalttığı gösterilmiştir. Ayrıca, kanseri ve hipertansiyonu önleyici etki gösterdiği de saptanmıştır. Sert kabuklu meyvelerin içerdiği flavonoidler antioksidan etki gösterirler. İçerdikleri antioksidan ve fito kimyasal maddeler, serbest radikallerin hücre tahribatını önleyerek ve vücut direncini arttırarak diyabet gibi birçok kronik hastalıkların gelişmesini engelleyici etkiye sahiptir.

Anahtar Kelimeler: Sert kabuklu meyve, sağlık

Sert Kabuklu Meyvelerin Özellikleri: Badem, ceviz, fındık, Antep fıstığı gibi sert kabuklu meyveler içerdikleri yağ ve doymamış yağ asitleri, protein, karbonhidrat, vitaminler, mineraller, diyet lif ve bitkisel steroller sayesinde insan beslenmesi ve sağlığı açısından oldukça önemli yiyeceklerdir. Antioksidan özelliği olan E vitaminini içerir. İçerdikleri tekli doymamış yağ asitleri ve lipid olmayan bileşenleri ile kolesterol ve lipoproteinleri düşürücü etkiye sahiptirler. Kanser riskini azaltan besinler grubunda yer alır (1,2).

Sert Kabuklu Meyvelerin Bileşimi ve Besin Değerleri: Çizelge 1'de sert kabuklu meyvelerin enerji ve besin öğeleri ve mineral içerikleri, Çizelge 2'de yağ asitleri içerikleri ve Çizelge 3'de mineral içerikleri verilmiştir.

Sert Kabuklu Meyvelerin Sağlık Üzerine Etkileri: Sert kabuklu meyveler, yüksek oranda yağ içermelerine rağmen bu yağın tekli ve çoklu doymamış yağ formunda olması nedeniyle yararlı etkileri vardır. Kandaki serum kolesterol ve düşük yoğunluklu lipoprotein (LDL) miktarını düşürerek kalp-damar rahatsızlıklarını önlemede etkili rol oynamaktadır (3,4). Bu açıdan bakıldığında sert kabuklu meyve yağları tekli doymamış yağ asidlerinden zengin olması, önemli miktarda antioksidan ve fitokimyasal maddeleri içermesi, kanser gibi kronik hastalıklardan korunma ve tedavisinde büyük önem taşımaktadır. Ayrıca fındık ve fındık yağının içeriğindeki E vitamini kanser riskini azaltıcı etkiye sahiptir (6,7).

Türkiye 10. Gıda Kongresi; 21-23 Mayıs 2008, Erzurum

Çizelge 1. Sert Kabuklu Meyvelerin Enerji ve besin Ögeleri (100 gramda) (7)

Sert kabuklu meyve	Protein (g)	Yağ (g)	Karbohidrat (g)	Enerji (Kkal)	Diyet lif (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	P (mg)	K (mg)	Na (mg)
Fındık	12,6	62,4	16,7	634	3,0	209	3,4	337	704	2
Ceviz	14,8	64,0	15,8	651	2,1	99	3,1	380	450	2
Badem	18,6	54,2	19,5	598	2,6	234	4,7	504	773	4
Antep fıstığı	19,3	53,7	19,0	594	1,9	131	7,3	500	972	-

Çizelge 2. Sert Kabuklu Meyvelerin Yağ Asitleri İçeriği (g/100 g) (7)

Sert kabuklu meyve	Doymuş y.a.	Tekli doymamış y.a.	Çoklu doymamış y.a.
Fındık	4,60	49,09	6,00
Ceviz	5,59	14,18	39,13
Badem	4,95	33,90	10,96
Antep fıstığı	6,69	35,66	7,99

Çizelge 3. Sert Kabuklu Meyvelerin Vitamin İçeriği (mg/100 g) (7)

Sert kabuklu meyve	Vitamin A (IU)	Tiamin (mg)	Riboflavin (mg)	Niasin (mg)
Fındık	-	0,46	-	0,9
Ceviz	30	0,33	0,13	0,9
Badem	0	0,24	0,92	3,5
Antep fıstığı	230	0,67	-	1,4

Sert Kabuklu Meyvelerin Sağlık Üzerine Etkileri

Sert kabuklu meyveler, yüksek oranda yağ içermelerine rağmen bu yağın tekli ve çoklu doymamış yağ formunda olması nedeniyle yararlı etkileri vardır. Kandaki serum kolesterol ve düşük yoğunluklu lipoprotein (LDL) miktarını düşürerek kalp-damar rahatsızlıklarını önlemede etkili rol oynamaktadır (3,4). Bu açıdan bakıldığında sert kabuklu meyve yağları tekli doymamış yağ asitlerinden zengin olması, önemli miktarda antioksidan ve fitokimyasal maddeleri içermesi, kanser gibi kronik hastalıklardan korunma ve tedavisinde büyük önem taşımaktadır. Ayrıca fındık ve fındık yağının içeriğindeki E vitamini kanser riskini azaltıcı etkiye sahiptir (5,6).

Kaynaklar

1. Açıktur F, Özdemir M, Biringen G, Löker M. 1999. Effect of Geographical Origin and Variety on Vitamin and Mineral Composition of Hazelnut (*Corylus avellana* L.) Varieties Cultivated in Turkey. *Food Chemistry* 65 (309).
2. Janine Mukuddem-P, Welma O, Johann CJ. 2005. A Systematic Review of the Effects of Nuts on Blood Lipid Profiles in Humans. *The Journal of Nutrition*, 282-289.
3. Parcerisa J, Richardson DG, Rafecas M, Codony R, Boatella J. 1998. Fatty Acid, Tocopherol and Sterol Content of Some Hazelnut Varieties (*Corylus avellana* L) Harvested in Oregon (USA). *Journal of Chromatography a*, 805, 259-268.
4. Yalçın H, Ünal MK. 2002. Türkiye'de Yetiştirilen Başlıca Fındık Çeşitlerinden Elde Edilen Fındık Yağlarının Bileşimleri Üzerine Araştırmalar. *Gıda, Aralık* 70-77
5. Chung-Yen C, Karen L, Jeffrey B. 2006. Perspective A nutrition and health perspective on almonds. *J Sci Food Agric* 86:2245-2250
6. Virginie D, Sylvie B, bMichel L, Jacques F, Michel P. 2007. Fatty acid profiles of 80 vegetable oils with regard to their nutritional potential. *Eur. J. Lipid Sci. Technol.* (109) 710-732.
7. Anonymous, 1991. Besinlerin Bileşimleri, TDD Ankara.