

SERT KABUKLU KURU YEMİŞLERİN TÜKETİMİNİN BESLENME VE SAĞLIĞA YARARLARI*

Çeviren: Dr. Şebnem SOYUER**

Sağlıklı dengeli bir diyetin hangi besinleri içermesi gerektiğini düşünürsek, sert kabuklu yemişlerin bu diyetle yer almasının birçok nedeni vardır. Sert kabuklu yemişlerin sık tüketimi kalp hastalıkları gibi birçok kronik hastalıkların risk faktörlerini azaltır. Amerika Birleşik Devletleri'nde yakın zamanda yapılan bir araştırma sert kabuklu yemişlerin tüketiminin azaldığını göstermektedir.

Geçmişte tüm dünyada sert kabuklu yemişler tüketilmekteydi ve tüketim şekilleri çeşitliydi. Yemek tariflerinde, yolculara sunulan besinler arasında yer almaktaydı. Lezzetli bir besin olduğu için kış mevsiminin önemli besinlerinden biriydi ve bu özellikleriyle dünyanın dört bir yanında sevilmekteydi.

Şam fıstığı ve Antep fıstığının tarihi Taş Devrine, M.Ö. 7000 senelerine kadar uzanır. Romalılar, İranlılar ve Araplar yemeklerini yer fıstığı ile zenginleştirirlerdi. 10. yüzyılda Bağdat'ta "Harisa" denilen bademle zenginleştirilen bir sos kullanılırdı. Yaklaşık 400 yıl sonra bu sos Avrupa'da popüler oldu. M.Ö. 6. yüzyılda Atina'lı kanun adamı Solon Atina'da yetiştirilen sert kabuklu yemiş ağaçlarının ürünlerinin ihraç edilmesini yasakladı. "Hais" havanda dövülmüş sert kabuklu yemişlerin ve kuru meyvelerin küçük toplar haline getirilmesiyle oluşan ve yolculara sunulan bir yemektir. Sert kabuklu yemişler güzel lezzetleriyle İran'dan Çin'e kadar yayıldı. Şimdi İskandinav ülkelerinde de uzun ve sert kış mevsimi için kurutulmak ve depolanmak amacıyla başlıca ürün olarak sert kabuklu yemiş ağaçları yetiştirilmektedir.

Sert kabuklu yemişler ilk çağlardan beri insanların doğal bir besin seçimi olmasına rağmen, bugün bu doğal besin neden yeterince tüketilmiyor? Araştırmalar Amerikalı tüketicilerin sert kabuklu yemişlerle ilgili bazı yanlış düşüncelere sahip olduğunu gös-

termektedir. Örneğin şaşırtıcı sayıda Amerikalı sert kabuklu yemişlerin kolesterol içerdiğini sanmaktadır. Bitkisel bir besin olan sert kabuklu yemişler hiç kolesterol içermez. Bitkilerin kolesterol içermediği bir gerçektir. Tüm hayvanların her hücresinde bulunan kolesterol hücre zarının bir bileşenidir. Bitkilerde ise hücre duvarları posa ögelerinden oluşmuştur. Bu bitkisel ve hayvansal besinlerin arasındaki temel farklılıktır. Yani tüm bitkiler posa ve tüm hayvanlar kolesterol içerir. Sert kabuklu yemişler gibi bitkisel besinlerin etiketinde hiç kolesterol kapsamadığı belirtilir ve bu besinler "kolesterolden bağımsız besinler" grubundadır. Araştırmalar hergün sert kabuklu yemişler yiyen kişilerin daha düşük kan kolesterolüne sahip olduğunu göstermektedir.

Yine Amerikalılar bir yiyişte çok fazla miktarda sert kabuklu yemiş tükettiklerini düşünmektedirler. Oysa ki bu miktar çok düşüktür ve 30 gram kadardır. Bu miktar dengeli bir diyet için çok uygundur. Dünya Sağlık Örgütü günde 400g meyve ve sebze yenilmesini ve bunun 30 gramının sert kabuklu yemişler ve tohumlar olmasını önermektedir. 30 gram sert kabuklu yemiş 1/4 su bardağı veya bir avuç kadardır, sayı ile 15-25 yemiş kadardır.

Diğer bir yanlış düşünce de "sert kabuklu yemişleri yiyerek kilo veremezsiniz" şeklindedir. Klinik deneyler öğle veya akşam yemeğinden önce bir miktar sert kabuklu yemiş yenilerek başarılı bir şekilde kilo verildiğini göstermektedir. Günde 1300 kalorilik zayıflama diyeti uygulayan iki gruptan birine öğünlerden önce yer fıstığı diğerine de kızarmış patates verildiğinde her iki grupta 2 haftada aynı oranda kilo kaybetmişlerdir. Bu durum şaşırtıcı değildir, çünkü her iki grup ta aynı miktarda enerji almışlar ve yemeklerden önce yenilen bu tür yiyecekler iştahı azalttığı için besin alınması da doğal olarak azalmıştır. Uygun miktarda sert kabuklu yemiş tüketimi zayıflama diyetleri için de uygundur.

Sert kabuklu yemiş tüketim sıklığının koroner hastalıklar, koroner hastalıklardan ölüm ve iskemik kalp hastalıkları için risk faktörü olup olmadığını araştıran

* Çeviri: Rainey C. Nyquist L. Nuts, Nutrition and Health Benefits of Daily Use. Nutrition Today. 32:4:157-163, 1997.

** Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi, Ev Ekonomisi Yükseköğretim Görevlisi

birçok çalışma vardır. 31.000 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada haftada 5 kereden fazla sert kabuklu yemiş tüketiminin tekli doymamış yağları içermesi ve böylece kan kolesterol düzeylerini düşürmesi nedeniyle koroner kalp hastalıklarından ölüm riskini önemli derecede azalttığı gösterilmiştir. Sık sert kabuklu yemiş tüketimi erkeklerde ilk koroner atak riskini 5 sene geciktirmiştir. Sık sert kabuklu yemiş tüketimi iskemik kalp hastalığı riskini de azaltmıştır. Bu sonuçlar farklı çalışmaların sonucudur.

Diyabet diyetlerinde tekli doymamış yağlar üzerinde önemle durulmaktadır. Klinik çalışmalar tekli doymamış yağlardan zengin ve karbonhidratlardan fakir diyetlerin plazma glukoz, lipid ve insülin düzeylerini iyileştirdiğini göstermektedir. Sert kabuklu yemişler bu diyetler için çok uygundur. Çünkü karbonhidratı az, proteini yüksektir ve tekli doymamış yağlardan zengindirler.

Sert kabuklu yemişlerin besin içerikleri farklılık göstermekle birlikte genelde posa, tiamin, niasin, fosfor, çinko, vitamin E₁ magnezyum, selenyum, bakır ve manganezin iyi kaynaklarıdır. Enerji yönünden yoğun bir besindir.

Ayrıca sert kabuklu yemişler lesitin, kolin, flavonoidler, ellagik asit, resueratrol gibi maddelerin zengin kaynaklarıdır. Sporcular özellikle uzun mesafe koşucuları, lesitin molekülünün bir bölümü olan koline özel bir gereksinim duyarlar. Kolin tüm hücrelerin normal fonksiyonları için gereklidir. Flavonoidler antioksidant etkileriyle serbest radikallerin etkinlik-

lerinin azaltılmasına yardım ederler. Flavonoidler düşük dansiteli lipoproteinlere bağlı kolesterolün oksidatif değişimini engelleyerek kalp hastalıklarına karşı koruyucu etki yaparlar. Ellagik asit tümör büyüme hızını önemli derecede baskılar. Akciğer, karaciğer, deri ve ösefagus kanserleri için koruyucudur. Aktif bir antimutagendir, hücresel düzeyde DNA harabiyetini önler ve normalde birbirleriyle etkileşen karsinojenleri maskeler. Resueratrol antioksidant etkiyle LDL kolesterolün oksidasyonunu azaltır ve plateletlerin kümeleşmesini inhibe edebilir.

Sert kabuklu yemişlerde yüksek miktarda bulunan vitamin E antioksidant etkiyle hücre zarında serbest radikaller için bir kapan gibi davranarak hücrenin bütünlüğü için yaşamsal olan doymamış yağların oksidasyonunu önler. Bu koruyucu etki tüm hücrelerin sağlığı için önemlidir ve kanser, kalp hastalıkları gibi birçok hastalıkların önlenmesinde yardımcıdır.

Sert kabuklu yemişler sindirim sisteminin çalışması için gerekli olan posadan da zengindir. Su çekerek dışkıyı yumuşatır ve kabızlığı önler. Bu nedenle hemoroid, ven genişlemesi (varis), hiatal hernia ve divertikulosisi önlemeye yardımcıdır. Ayrıca diyet posası diyabetin kontrolü, düşük serum kolesterolü için gereklidir ve kanserin bazı tiplerinin risk faktörlerini azalttığı düşünülmektedir. Sert kabuklu yemişlerin bu besin nitelikleriyle doğumsal kusurlara karşı da koruyucu olduğu düşünülmektedir.