

Yapraklı sebzeler ve otlar – sağlıklı bir diyette önemli bir “oyuncu”

Автор(и): проф. д-р Стойка Машева, ИЗК "Марица" Пловдив

Дата: 28.06.2018 Брой: 6/2018



Yapraklı sebzeler – marul, hindiba, roka, ıspanak, labada – insanlar tarafından yaygın olarak tüketilir. Aynısı yeşil otlar – maydanoz, kereviz, dereotu, fesleğen – için de geçerlidir. Tüketimlerinin sağlığa faydaları önemlidir. Kalorileri düşük, yağsız ve sodyum oranı azdır, bu da onları diyetlerde ve sağlıklı bir beslenme rejimini sürdürmede mükemmel bir yardımcı yapar. A, C ve K vitaminlerinin mükemmel bir kaynağıdır ve günlük menünün önemli bir parçasıdır. Ayrıca kalsiyum ve magnezyum açısından zengindirler. Sindirim süreçleri üzerinde faydalı bir etkiye sahiptirler. Kardiyovasküler hastalık riskini azaltırlar ve kan kolesterol seviyelerini düzenlerler. İçerdikleri kalsiyum ve magnezyum sayesinde kan basıncı değerlerinin düzenlenmesine de yardımcı olurlar.

Marul ilk olarak eski Mısırlılar tarafından yetiştirildi. Sulu yaprakları ve yağ bakımından zengin tohumları için yetiştirdiler. Daha sonra Yunanlar ve Romalılar aracılığıyla yayıldı. 2015 takvim yılı için marul ve hindiba küresel üretimi 26,1 milyon tondu ve bunun %56'sı Çin'den geldi. Marul, A vitamini (öncelikle provitamin A, karotenoidler, beta-karoten konsantrasyonu yoluyla), K vitamini ve folik asidin mükemmel bir kaynağıdır. Diyet lifi, dört kimyasal element (magnezyum, potasyum, bakır ve demir) ve üç vitamin (biyotin, B1 vitamini ve C vitamini) için çok iyi bir kaynaktır. 25 gramlık bir marul porsiyonu, günlük C vitamini ihtiyacının %11'ini sağlar.

Hindiba birçok faydalı besin açısından zengin olduğu için değerli bir yapraklı sebzedir. Hindiba yaprakları lif, demir, kalsiyum, fosfor, magnezyum, mineral tuzları, şekerler, A vitamini, B1 vitamini, B3 vitamini, B5 vitamini, B6 vitamini, C vitamini ve K vitamini için mükemmel bir kaynaktır. Hindiba ayrıca acı glikozit intibin ve inülin içerir. Hindiba, yüksek besin değeri nedeniyle tavsiye edilir. Düzenli tüketimi sindirimi etkiler ve dolaşım sistemini destekler. Selüloz kaynağıdır ve çok az kalori içerir. Kan şekeri seviyelerini düşürdüğü için diyabet hastalarına önerilir. Bu yapraklı sebzenin antioksidan etkileri olduğu, görüşü desteklediği ve kan basıncını düzenlediği kanıtlanmıştır. Ayrıca, akciğer hastalıklarına ve ağız boşluğu kanserlerine karşı koruma sağlar.

Roka Orta ve Doğu Avrupa'da; Kuzey, Orta, Güneybatı, Doğu ve Orta Asya'da; Kuzey Afrika'da; Avustralya'da yaygındır. Geçmişte sıklıkla iskorbüt ve bronşit için kullanılırdı. Romalılar onu baharat olarak kullandı. Roka, büyük miktarlarda C vitamini, beta-karoten, sülforafan, B2, B5, B6 vitaminleri, lif, folik asit, A ve K vitaminleri, kalsiyum, demir, potasyum, sodyum, fosfor ve magnezyum, organik asitler, uçucu yağlar, büyük miktarda omega-3 yağ asitleri, pantotenik asit, kükürt glikozit glukonasturtiin içerir. Bu sayede bitki çoklu terapötik özelliklere sahiptir – antikanser; detoksifiye edici; antioksidan; kan şekerini düşürür; metabolizmayı uyarır; yaşlanmayı yavaşlatır; hemoglobin seviyelerini yükseltir. Ayrıca immüностimülan (bağışıklık uyarıcı) bir etkiye sahiptir.

Ispanak Antik Pers'ten köken alır. Yetiştiriciliği Nepal'e ve oradan da hala Pers bitkisi olarak adlandırıldığı Çin'e yayıldı. Mağribiler onu 11. yüzyıl civarında İspanya'ya getirdi. Niasin (B3 vitamini) ve çinko, proteinler, lif, A, C, E ve K vitaminleri, tiamin (B1 vitamini), B6 vitamini, folik asit, kalsiyum, demir, magnezyum, fosfor, potasyum, bakır ve mangan açısından zengindir. Ispanaktaki flavonoid çeşitliliği, özellikle kalın bağırsakta vücudu serbest radikallerden koruyan antioksidan etkiye sahiptir. Folik asit kardiyovasküler sistem için faydalıdır ve magnezyum kan basıncını düşürür. Araştırmalar, ıspanağın beyin enerji fonksiyonunu, hafızayı ve zihinsel netliği desteklediğini göstermektedir.

Maydanoz en yaygın kullanılan otlardan biridir. Akdeniz bölgesi onun oluşum merkezi olarak kabul edilir. İnsanlık tarafından iki bin yıldan fazla bir süredir bilinmektedir. Antik Yunanlar için kutsal bir bitkiydi. O zamanlar

esas olarak tıbbi bir bitki olarak kullanılıyordu. Antik Romalılar onu böbrek hastalıklarını tedavi etmek için kullandı. Orta Çağ'a kadar mutfak otu olarak kullanılmaya başlanmadı. Maydanoz, portakaldan daha fazla C vitamini içerir. Bir insan için gerekli günlük doz, 20-30 g bitkide bulunur. Flavonoidler ve antioksidanlar – luteolin, apigenin, folik asit, B1, B2, K, A, PP vitaminleri – kaynağıdır. Ayrıca demir, potasyum, kalsiyum, fosfor, çinko, alfa- ve beta-karoten, lutein ve zeaksantin içerir. Bileşimindeki diğer önemli bileşikler apiin, krizoriol ve limonen, miristisin, öjenol ve alfa-tujon içeren uçucu yağlardır. Miristisin, vücudu serbest radikallerin etkisinden korur. Uçucu yağlar, sigara dumanında bulunan benzo(a)pirenler gibi kansere neden olan ajanları nötralize eder. Tüm bunlar maydanozu kansere karşı koruyan süper gıdalar grubuna yerleştirir. Folik asit sayesinde, bu ot belirli kanser türlerine neden olan hücre bölünmesini yavaşlatır. Böbrekler ve safra kesesi için terapötik özelliklere sahiptir, kalp fonksiyonunu ve kan dolaşımını destekler. Anemi durumlarında önerilir. Kan basıncını düşürür ve lipid metabolizmasını iyileştirir. Maydanozun güçlü bir anti-enflamatuar etkisi vardır ve romatoid artrit ve osteoartrit, çeşitli enfeksiyonlar ve soğuk algınlığı tedavisinde kullanılır. Toksinleri uzaklaştırır ve kan damarlarını, eklemleri ve karaciğeri temizler ve bağışıklığı önemli ölçüde güçlendirir.

Kereviz. Tür, yabani kerevizden evcilleştirilmiştir. Maydanoz gibi, Güney Avrupa ve Kuzey Afrika'nın Akdeniz bölgesinden ve ayrıca Himalayalar'ın doğusundaki bölgelerden köken alır. Antik Yunanlar onu ilaç olarak ve sporcular için defne çelenkleri yapmak için kullandı. Daha sonra yiyecek olarak kullanılmaya başlandı. Avrupa'da 18. yüzyıldan beri bir yiyecek ve baharat olarak popülerdir. Kereviz, C vitamini, lif, potasyum, molibden, manganez ve B6 vitamini kaynağıdır. Son derece yüksek A vitamini içeriğine sahiptir; sapsız B grubu vitaminlerin – B1, B2, B6, folik asit, kalsiyum, magnezyum, demir, fosfor, sodyum ve esansiyel amino asitlerin – zengin bir kaynağıdır. Faydalı besinlerden oluşan bütün bir palet içerir. Kereviz, kan basıncını düşürmeye yardımcı olur. Suyundaki değerli mineraller vücuttaki asiditeyi nötralize eder ve pH'ı normalleştirir. Kanser hücreleriyle mücadeledeki faydalı etkileriyle bilinir – büyümelerini durdurur. Güçlü bir antioksidandır ve malign hücrelerin büyümesini ve beslenmesini inhibe ederek serbest radikallerle savaşır. Kereviz suyunun kan kolesterol seviyelerini düşürmede etkili olduğu kanıtlanmıştır.

Dereotu Güney Rusya, Batı Afrika ve Akdeniz bölgesinden gelir, ancak İncil'de ve eski Mısır papirüslerinde daha erken dönemlerde bahsedilir. Antik Romalılar, gladyatörlere dayanıklı ve güçlü olmaları için dereotu verirdi. Antik Babil'de ot tıbbi amaçlarla yetiştirilirdi ve Hipokrat dereotunun iyileştirici özelliklerini biliyordu ve onu bir ağız dezenfektanı tarifinde kullanıyordu. Dereotu, yüksek miktarda C, B1, B2, E, PP, P vitaminleri, karoten (provitamin A) ve potasyum, kalsiyum, fosfor ve demir mineral tuzları ve folik asit (B9 vitamini) içeriğine sahiptir. Dereotu yağı karvon, d-limonene, α -felandren, karveol, dihidrokarvon, α -terpinen, dihidrokarveol, dilapiol, α -pinen, dipenten, izoöjenol içerir. Dereotu, serbest radikallere ve kanserojenlere karşı koruyucu özellikleriyle bilinen monotерpenler ve flavonoidler açısından yüksek bir içeriğe sahiptir. Araştırmalara göre, monotерpenler

kanserojenleri nötralize etmede etkili olan glutatyon S-transferaz enziminin salgılanmasını aktive eder.

Dereotunun antioksidan etkisi vardır. Kronik vasküler yetmezlik durumlarında ve anjina pectoris ataklarına karşı profilaktik bir ajan olarak kullanılır. Kan damarlarını güçlendirdiği ve yüksek tansiyonu azalttığı kanıtlanmıştır.

Dereotundaki yüksek askorbik asit ve demir tuzları içeriği, onu anemi hastaları için terapötik beslenmede vazgeçilmez kılar.

Fesleğen. Fesleğen, Asya ve Afrika'nın tropiklerinden köken alır. Avrupa'da yüzyıllardır yetiştirilmektedir. C vitamini, demir, kalsiyum, magnezyum ve potasyum kaynağıdır, bu nedenle taze olarak yemeklerde, salatalarda, pürelerde, meyve sularında veya smoothie'lerde, diğer sebze ve meyvelerle kombinasyon halinde tüketilmesi tavsiye edilir. Fesleğen antiseptik, antispazmodik, analjezik, anti-enflamatuar ve hafif uyarıcı etkilere sahiptir. Genitoüriner ve solunum yollarının enfeksiyöz-enflamatuar süreçlerinde, yorgunluk ve depresyonda kullanılır. Yüksek dozlarda alındığında toksiktir. Haricen cilt döküntüleri ve şişlikler için lapa olarak kullanılır. Bulgar halk tıbbına göre, taze fesleğen yapraklarından elde edilen su, orta kulakta pürülan iltihaplarda ve zor iyileşen yaralarda kullanılır.