

## Doktorunuz meyve ve sebzeler

Bitkisel renk maddeleriyle ilipkili olan meyve ve sebzelerdeki fitokimyasallarýn insan sađlýđýný korumak için çalyptýklarý bildirildi.

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Mühendislik Fakóltesi Gýda Mühendisliđi Bölümü tarafýndan hazýrlanan broþürle, fitokimyasal üreticiler ve sebzelerin hangi hastalýklara iyi geldiđi konusunda bilgi verildi.

Bitkisel gýdalarda bugüne kadar 900'ün üzerinde farklı fitokimyasal bulunduđu öđrenilirken, bu koruyucu bitkisel bileþiklerin beslenme ve sađlýk üzerine etkileri konusunda her gün yeni araþtırma sonuçlarý veriliyor.

Günde 5-9 porsiyon meyve ve sebze, tam tahýllar, soya ve sert kabuklu meyveler tüketerek bitkisel gýdalarda bulunan tüm fitokimyasallardan ve besin öđelerinden yararlanma imkaný bulunduđuna dikkat çekiliyor. Elde edilen verilere göre, bazı meyve ve sebzelerin iyi geldiđi hastalýklar þöyle:

Elma ve elma suyu, turunçgiller, kivi, siyah üzüm ve üzüm suyu, kırmızı biber, domates ve karpuz kalp hastalýklarýna karþý kalp koruyor.

Taze ve kuru kayısı, yaban mersini, kavun, havuç, üzümü meyveler, karalahana, erik, balkabađý, kuru üzüm, ýspanak ve çilek yaþlanma sürecini yavaşlatıyor.

Taze ve kuru kayısı, böđürtlen, yaban mersini (alıç-likapa), Çin lahanası, brokoli, lahana, kavun, havuç, karnabahar, taze sođa Brüksel lahanası, turunçgiller, kuþ üzümü, sarýmsak, karalahana, kivi, pýrasa, sođan, balkabađý, ahududu, kara üzüm ve üzüm ýspanak, çilek, þalgam ve suteresi bazı tip kanserlere yakalanma riskini azaltıyor.

Taze ve kuru kayısı, kavun, havuç, brokoli, karalahana, balkabađý ve ýspanak akciđer fonksiyonlarýný iyileþtiriyor.

Ýspanak, balkabađý, karalahana, havuç, kavun, brokoli, taze ve kuru kayısı diyabetle ilgili komplikasyonlarý azaltıyor.

Brokoli, mýsýr, karalahana, kivi ve ýspanak 50 yaþýn üzerindeki kiplerde görme bozukluđunun baþlıca nedeni olan makula dejenerasyonunun önlenmesine yardımcı oluyor.

Brokoli, üzümü meyveler, sarýmsak, kıvrıçık salata, sođan, armut, kara üzüm ve üzüm suyu alerjik kökenli iltihaplanmalarý azaltıyor.

Üzüümü meyveler, sarýmsak, karalahana, kıvrıçık salata, sođan, armut, kara üzüm, üzüm suyu baþ ve boyun tümörlerinin geliþimini durduruyor.

Sarımsak, karalahana, kıvrıçık salata, soğan, armut ve üzümü meyveler akciğerleri hava kirliliği ve sigaranýn zararlı etkilerini azaltıyor.

Karalahana ve ýspanak katarakt riskini azaltıyor.

Kırmızı biber, karpuz, domates ve ketçap, domates suyu, salça, makarna sosu gibi domates ürünleri prostat kanseri riskini azaltıyor.

Böđürtlen, yaban mersini, taze sođan, kuş üzümü, ahududu, çilek, pýrasa ve sođan kanýn kolesterol seviyesini düpürüyor.