



Antioksidan Besinlere Yönelin

Besinlerin içerisinde bulunan süper bileşiklerin sağlıklı hücrelerimizde oluşan oksidasyonu önleyici etkilerini keşfetmek hiç de uzun sürmedi. Uzman Diyetisyen Ceylan Akiş, en önemli antioksidan besinleri yazıyor. Diyetinizde bu besinlere yer açın.

ücrelerde meydana gelen oksidasyon, oksidatif strese; oksidatif stres ise hücre yapılarında kalıcı hasarlara yol açarak yaşlanma, kalp damar hastalıkları, artrit, görme duyusu kaybı ve en önemlisi kanser hastalıklarının ortaya çıkmasına ve yaygınlaşmasına neden olur. İşte bu hastalıklarla savaşırken vücudun savunma hücrelerini destekleyen veya zararlı etkileri ortadan kaldıran, azaltan bu süper bileşiklere antioksidanlar adı verilmiş. Bu öğeleri içerisinde yoğun

biçimde barındıran besinlerin beslenmemizin çok önemli kısmını oluşturması gerektiği tüm sağlık otoritelerince kabul görmüş. Antioksidan besin öğeleri açısından tam birer cevher olan süper besinleri derledik. Ancak listemiz 10. sıradan başlıyor; heyecanı artırmak için sırayla okumanızı tavsiye ederim. Bu besinlerin gün içerisinde tüketimi sizi çağın tüm hastalıklarına karşı yenilmez hale getirecek ve sağlığınızı, yaşam kalitenizi korumanızı sağlayacak. Hepsinin

kutularında hap şeklinde yani besin takviyesi olarak satıldığı çok doğru ancak hemen bir uzman notu; tüm araştırmalar vücut için gerekli öğelerin doğal kaynaklardan sağlandığında çok daha etkili kullanıldığını söylüyor.

Antioksidan Besin Dünyasının İlk 10'u:

10-KIRMIZI ERİK: Kırmızı erik sonuncu sıradan listemize girmiş olsa da tüm sebze ve meyveler, içinde serbest radikalleri absorbe edebilme oranı en yüksek besin olarak belir-



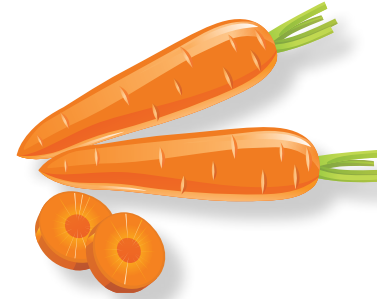
lenmiş. Bu özellik onu dejeneratif hastalıklar ve kanser gibi serbest radikal hasarına bağlı hastalıklarla mücadelede önemli bir noktaya taşır. Ara öğünlerde tüketeceğiniz 4-5 kuru erik, hem düşen kan şekerinizi düzenleyecek hem de hücrelerinizin okside olmasını engelleyecektir.

9-TAM TAHILLAR: Yüksek E vitamini, IP-6 isimli bir fitik asid

Fotoğraflar: inimage.com

ve selenyum içerikleri ile tam tahıllı ürünler, listemize 9'uncu sıradan giriyor. Tüm bu zengin içerikleri tahıllı ekmekleri, tahıllı makarna ve esmer pirinci; sağlam birer kolon, karaciğer, göğüs kanseri, cilt hastalıkları, Alzheimer hastalığı, artrit savaşçısı haline getirir. B vitamini ve posadan zengin bu tam tahıl kaynaklarının artık sağlıklı ve dengeli beslenmenin olmazsa olmazı haline geldiğini de duymayan kalmadı herhalde. Sofralarınız ve beslenme alışkanlıklarınızda gerekli değişiklikleri yaparak hem daha doyurucu besinleri tüketecek hem de vücudunuzdaki savunma hücrelerine turbo destek sağlamış olacaksınız.

8-HAVUÇ: Havuç ve renkaşları olan tatlı patates, balkabağı, portakal gibi sebze ve meyveler listemize betakaroten içerikleri nedeniyle giriyorlar. Betakaroten, özellikle kanser hücreleriyle savaşta etkin rol oynaması ve



artrit oluşumunu yüzde 70'lere varan oranlarda engelleyebilmesi nedeniyle bilimsel araştırmalarda başrollerde yer alan güçlü antioksidanlardır. Bu özelliği, havucu senelerdir kış sofralarımızın en vazgeçilmez hastalık kovucu besinlerinden biri haline getirir. Ancak önemli bir not sebzelerin kendisi her zaman suyundan çok daha fazla fayda sağlar.

7-YEŞİL ÇAY: Tanin flavonoidi, yeşil çaya o bağımlılık yapan dile yayılan kekremsi aromasını verirken sizleri de kalp krizi, damar sertliği ve birçok kanser çeşidine karşı koruyor. Uzakdoğuluların sağlıklı yaşam efsaneleri üzerine yapılan her türlü araştırmanın yeşil çayı işaret etmesi boşuna değil aslında. Ayrıca yeşil çay metabolizma üzerinde hızlandırıcı etkisi dolayısıyla kilo korumayı ve vermeyi de destekleyici özelliğe sahip.

6-İSPANAK: Lutein ile birlikte yoğun C ve E vitamini ile birleşirse karşınıza özellikle katarakt ve yaşa bağlı göz dokularında meydana gelen hasara karşı en güçlü savaşçılardan biri olan ıspanak çıkar. Hem kalp-damar hastalıkları hem de birçok kanser türüyle ilgili yapılan araştırmalarda açık ara ön plana çıkan sebzelerden olan ıspanak, önümüzdeki yıllarda listemize daha ön sıralardan girmeye aday gibi görünüyor.

5-SARIMSAK: Sarımsak ve soğan dilimleri içeriklerindeki sülfürlü bileşikler nedeniyle listemizdeler. Ve bu mucizeyi bileşikler çiğneme, ezme yoluyla ortaya çıkararak sizleri



hem birçok kanser çeşidi ve enfeksiyona karşı koruyacak hem de kanının pıhtılaşma eğilimini artırarak kalp damar hastalıklarına yakalanma riskinizi düşürecek. Çiğ tüketmeniz şart değil ama her yemeğinizi bu tatla lezzetlendirmeyi alışkanlık haline getirin.

4-KIRMIZI ÜZÜM/KIRMIZI ŞARAP:

Kim derdi ki bir gün kırmızı şarabınızı mehtaba karşı yudumlarken bir yandan da kalp ve damar sağlığınızı koruyacaksınız... Ama ne derler bilirsiniz; azı karar çoğu zarar. Kırmızı üzümün içerisindeki resveratrol ve quercetin, serbest radikalleri uzaklaştırarak damarların sertleşme ve tıkanmasını engelleyen en güçlü antioksidanlardan iki tanesidir.



3-DOMATES: Likopen, betakarotenin 2 katı gücünde bir flavonoid olup artık tamamen domatesle özdeşleş-

miş bir bileşiktir. Domatesin bu listede bu kadar üst sıralara hiç çaba sarf etmeden oturmasındaki en büyük etkidir aynı zamanda. Erkeklerde prostat kanserine karşı ciddi koruyucu ve ilerlemesini engelleyici etkilerini ortaya koyan onlarca araştırmanın yanında akciğer, kolon ve göğüs kanseriyle ilgili de birçok olumlu gelişme rapor edilmiştir. Bir de içeriğindeki bağırsıklık sistemini güçlendirici glutasyonu da eklersek domatesin haklı bir ünü olduğuna ikna olursunuz. Bir de bonus bilgi; likopen, salça, sos gibi işlem görmüş domates ürünlerinde daha etken hale gelir. Mevsimi değil diye kendinizi likopenden mahrum bırakmayın; sadece domateste değil pembe greyfurtta da oldukça fazla bulunur.

2-BROKOLİ: Karnabahar, lahanalar ve Brüksel lahanasının da aynı grupta bulunduğu turpgiller içerdikleri indol ve betakaroten nedeniyle bu listedeler. Bu iki flavonoid, bu leziz sebzeleri özellikle birer akciğer, rahim, meme kanseri savaşçısı haline getirirken; kalp ve göz sağlığı için de vazgeçilmez birer destek haline getirir. Bu etkilerin derecesi için listemizdeki sıralamaya bakın.

1-BÖĞÜRTLEN: İşte beklenen an geldi; listemize en üst sıradan giriş yapan besin grubumuz yaban mersini, böğürtlen, kızılıçık, çilek gibi kırmızı taneli meyvelerden oluşan böğürtlen ailesi. Listede yerlerini kimseye kaptırmamalarının sebebi inanın ki torpil değil. Antosiyanidin ve elastin, sizleri kanser hücrelerinin oluşumuna karşı korurken, mevcut bir enfeksiyon durumlarında bağırsıklık hücrelerini daha da güçlendirip ilerlemeyi durdurabilme özelliğine sahiptirler. Özellikle gece görüşü ve görme fonksiyonlarını iyileştirici, idrar yolu enfeksiyonlarını geçirici ve kalp-damar sağlığı üzerindeki iyileştirici etkileri de tüm diğer özelliklerine eklenince şampiyon, açık ara belli oluyor. Tazesini bulamıyorsanız dondurulmuşlarından faydalanabilir; yoğurt veya soğuk sütle karıştırarak tüketimlerini eğlenceli hale getirebilirsiniz. ■

