

antioksidan nar

Meyve ve sebzelerin antioksidan etkili maddeler bakımından zengin olduğu ve tüketilmeleri ile kalp-damar hastalıkları ve kanser gelişimi riski ve bu hastalıklara bağlı ölümlerde önemli azalma sağlanabildiği artık herkes tarafından bilinen bir gerçek. İşte antioksidan içeriği bakımından dikkati çeken bir meyve de NAR. Antioksidan besinlerin hayatımızda çok önemli bir yeri var. Gıdalardaki çeşitli katkı maddeleri, egzoz gazlarının toksik etkileri gibi çok çeşitli etmenlerden, vücudumuzda biriken serbest radikallerden kurtulmanın tek yolu; antioksidan gıdalara, beslenmemizde daha çok yer vermemizdir.

Öncelikle biraz serbest radikallerden söz edelim. Serbest radikaller; bedenimizdeki hücreleri parçalayarak yaşlanmaya ve hastalıklara yol açan, tahrip edici moleküler saldırganlardır. İkinci kısım ise serbest radikallerin; önleme yönelik, bilince dayalı doğal bir sağlık sistemi yoluyla etkili bir şekilde kontrol altına alınmalarıyla ilişkilidir.

Serbest radikaller alanında çalışan araştırmacıların büyük çoğunluğu, insanlarda görülen dejeneratif hastalıkların tahminen %80-90'ının ortaya çıkışında, bu öldürücü moleküllerin yardımcı rol oynadığını söylemektedir. Bir zamanlar kolesterolü, kalp hastalıklarının önemli bir nedeni olarak görüyorduk. Ancak yeni araştırmalar göstermektedir ki; asıl suçlu serbest radikallerdir. Eklem iltihabının sürekli bir enflamasyon sonucu ortaya çıktığını uzun zamandır bilmekteyiz; ancak bu enflamasyonun nedeni serbest radikallerdir. Kanser, genlerdeki mutasyon sonucu ortaya çıktığı gayet açıktır; ancak gen mutasyonlarının çoğunun nedeni de serbest radikallerdir. Bugüne kadar pek çok nedenin var olduğunu düşündüğümüz yerlerde, genellikle neden tektir.



Tek bir neden varsa eğer, tek bir tedavi de söz konusu olabilir.

O hâlde, serbest radikalleri kontrol altına alarak sağlığımızı koruyabilmeliyiz. Çok şükür ki, uzun süreli sigorta araştırmaları bu iyimserliği artırmaktadır. Eğer serbest radikaller dejeneratif hastalıkların %80-90'ının ortaya çıkışına yardım ediyorsa; serbest radikallerin etkili bir şekilde kontrol altına alınması, bu hastalıkların ortaya çıkışını aynı oranda azaltmalıdır. Bu kontrolün bir yolu da beslenmemizde antioksidan etkili besinlerin tüketimini artırmaktır. Antioksidan besin olarak nar, kara üzüm, mor renkli sebzeler, domates, somon balığı bu grup besinlerden birkaçıdır.

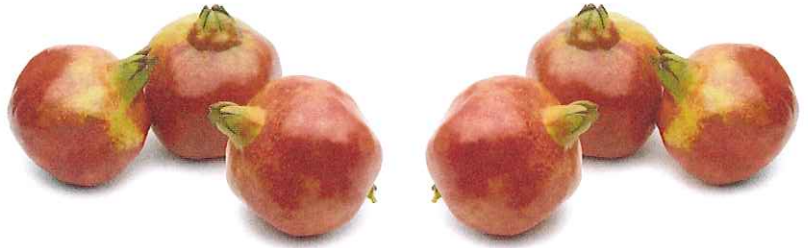
Taze sıkılmış veya fermente edilmiş nar suyunun antioksidan etkisinin yüksek olduğu, bilimsel olarak ortaya konulmuş. Bu etkisi bakımdan kırmızı şarap ve yeşil çaydan daha kuvvetli, etkili olduğu ifade ediliyor. Özellikle son yıllarda fenolik bileşiklerinin etkinliğini ortaya koyan yayınlanmış çok sayıda bilimsel çalışmaya rastlanıyor. Esasında antioksidan etki hem nar meyvesinin kabukları, hem nar suyu ve hem de çekirdekleri için söz konusu. Nar suyunun etkisinde, kırmızı rengini veren bileşenlerinin rolü büyük. Ancak

fitoterapi antioksidan nar

www.aydineczaci.org.tr



Pomegranate Flowers
Copyright © Gabby's Farm - www.gabys.net



meyve kabuklarının antioksidan etkisi, meyve suyundan çok daha fazla bulunmuş.

Narda bol miktarda antioksidan, C vitamini, demir ve potasyum var. Bir bardak nar suyunun antioksidan özelliği, iki kadeh kırmızı şarap ve 10 bardak yeşil çay ile aynı seviyede. Üstelik, bu özellikleri sayesinde kalbi ilaç gibi koruyor.

Orlando, Florida'da yapılan dünyanın en önemli kardiyoloji konferansında, en popüler konulardan biri nar suyuyla ilgili çalışma oldu. Nar, çok eski bir meyve. Türkiye ve Irak'taki dinî kitaplarda, çok eski tıp kitaplarında yer alıyor; şairlerin ve ressamların da dikkatini çekmiş. Hatta, bazı kaynaklar Havva'nın Adem'e verdiği meyvenin elma değil, nar olduğunu iddia ediyor.

Bu meyvenin kardiyoloji ile ilgisine gelince; narda 'polyphenol', 'tannin' ve 'anthocyanin' adlı antioksidanlar var. Ayrıca içinde C vitamini, demir ve potasyum bulunuyor. Antioksidan miktarı kırmızı şarap, yeşil çay, kızılcık ve portakal suyuna göre üç kat daha fazla. Bir bardak nar suyu, iki kadeh kırmızı şarap, 10 bardak yeşil çay ve dört bardak kızılcık suyu ile aynı seviyede. Alkoldeki gibi karaciğer, mide ve yemek borusuna tahribatı da söz konusu değil. Üstelik nar, kalbi bu özellikleri sayesinde ilaç gibi etkiliyor.

(ARTEROSKLEROZ)

DAMAR SERTLİĞİNE ETKİSİ

Nar suyunun damar sertliği (ateroskleroz) riskini azaltıcı etkisinde en önemli faktörün LDL'nin (kötü huylu kolesterolün) oksitlenerek daha zararlı şekli VLDL'ye dönüşmesini engellemesi ile ilişkili olabileceği

düşünüyor. Yüksek tansiyonlu hastalarda (62-77 yaşlarında) 15 gün süreyle günde 50 ml (bir çay bardağı) nar suyu verilmesi ile enfarktüs riskini artıran faktörlerden biri olarak kabul edilen serum ACE değerleri üzerinde %36 düşme sağlarken, yüksek tansiyon üzerinde sadece %5 bir azalma sağlayabilmiştir. Bu çalışmada, hastaların hiçbirinin sigara içmediği vurgulanmış. Çünkü, sigaranın zararlı oksijen radikalleri oluşturduğu biliniyor. Bu da deney sonuçları üzerinde doğrudan olumsuz etki yapacaktır.

Bir diğer klinik çalışma da, nar suyunun bir yıl süre ile kullanılması ile LDL ve HDL'nin oksidasyonun belirgin bir şekilde azaltılabildiği; 3 yıl kullanılması ile ise kanda aterosklerotik lezyon gelişimi riskinin önemli ölçüde azaltılabildiği ortaya konulmuş. Nar suyu, kötü kolesterolün (LDL), oksidasyonunu durduruyor. Yani, kötü kolesterolün damar çeperini delip duvara yerleşmesini ve plakaların, tıkanıklıkların oluşmasını önüyor. Kötü kolesterol oksidasyonu, damar sertliğinin ilk halkalarından biri. Diğer bir madde "ellajik asit"; kara dutta olduğu gibi narda da bol miktarda var. Bu madde "aromataz" enzimini engelliyor. Bu da östrojen hormon sentezini azaltıyor. Meme kanserli hastalarda, kanser hücrelerinin büyümesini engelleyebilir. Nar suyu tablet haline getirilmeye çalışılıyor.

Yapılan son bir çalışmada ise, diyabetli hastalarda önemli bir risk oluşturduğu kabul edilen damar sertliğinin önlenmesinde nar suyunun yararlı olup olmayacağı incelenmiş. Bilindiği gibi meyve suları genel olarak şekerli içerikleri nedeniyle diyabetlilerde kan şekerinin artmasına neden olabilmektedir.



Nar suyunun diyabetlilerde bu bakımdan herhangi bir risk oluşturmadığı ve damar sertliği riskinin azaltılmasında önemli katkısı olduğu bildirilmiştir. Bir diğer klinik çalışmada, 3 ay süre ile nar suyu (günde 2 su bardağı) kullanılması ile 45 koroner kalp hastasında, strese bağlı bazı etkenlerin (miyokard iskemisi gelişiminin) azaltılabildiği gözlenmiştir. Bu çalışmanın, daha uzun süreli ve daha geniş hasta sayısı üzerinde tekrarlanması gerektiği vurgulanmaktadır. Çok yeni bir çalışmada ise, konjuge linoleik asit (yağının %83'ü) bakımından zengin olan

nar çekirdeklerinin (tohumları), deney hayvanlarında kolon kanseri ve damar sertliği riskini azalttığı ve bağışıklık sistemi üzerinde olumlu yararlarının bulunduğu gösterilmiştir. Antioksidan etkisi diğer besinlere göre çok daha fazla olan narın sağlığımız açısından önemini tartışamayız. Taze meyve olarak ya da suyunu tüketebileceğimiz gibi çeşitli kokteyllerle de beslenmemizde nara daha çok yer verebiliriz. Sizin için seçtiğimiz kokteylleri umarız dener ve beğenirsiniz. C



POM HIGHBALL COCTAIL

- 1 1/2 ölçü Nar Suyu
- 1 1/2 Cin
- 4 ölçü Limon Suyu

Kokteyl şeykırında tüm malzemeleri karıştırıp, buz dolu kokteyl bardağına ilave edilir. 1 uzun dilim salatalık nane yaprağı ve limon dilimi ile dekore edilir.



POM JULEP (ALCOLIC) COCTAIL

- 1 1/2 ölçü Nar Suyu
- 1 1/2 ölçü Greyfurt Suyu
- 1 1/2 ölçü Votka
- 1/2 ölçü Bal Şurubu
- 4 adet Nane Yaprığı

Bal şurubu hazırlanırken 2 ölçü bala 1 ölçü sıcak su karıştırılıp, soğutulur. 4 adet Nane yaprağı ilave edilip, şeykırda diğer malzemeler ile çalkalanır. Kırık buz dolu kokteyl bardağına doldurulur.

NAR KOKTEYLLERİ