

YÖREMİZİN İNCİSİ ve SAĞLIK KAYNAĞI “FINDIK”



Yeryüzünün çeşitli ülkelerinde üretilmesine rağmen Dünyanın Fındık ihtiyacının % 80 ini karşılayan ve iklim koşullarının uygun olması nedeniyle Özellikle Doğu Karadeniz Bölgesi'nin en önemli ticari ürünü olan FINDIK, sert kabuklu bir kuruyemiştir. Çok eski yıllardan beri hem iyi bir besin maddesi, hem de ilaç olarak kullanılmıştır.

İç fındık doğal olarak tüketilebileceği gibi beyazlatılmış, kavrulmuş, dilimlenmiş, kıyılmış, un, yağ ya da margarin olarak da tüketilebilir. Fındığın kavrulması, kıyılması ya da dilimlenmesi fındığın karbonhidrat bölümünde bulunan hafif aromasını artırır. Fındık; süt ürünleri, pastacılık ürünleri, şekerlik ve çikolata ürünlerinde de kullanılan önemli bir malzemedir. Ayrıca iç fındığından ayrılan kabuğu da yakacak olarak değerlendirilebilmektedir.

Fındık, insan beslenmesinde önemli yer tutan kimyasal ve mineral bileşenleri içerir. İçerdiği bileşenler sayesinde sağlık açısından da kuruyemişler arasında önemli bir konuma sahiptir. Kalite özellikleri ve besinsel bileşenleri; ekolojik şartlar, çeşitleri, coğrafi menşei, hasat yılı, mevsim, teknik ve kültürel özellikleri gibi faktörlerden etkilenir. Vücut için gerekli olan minarelerden; magnezyum, potasyum, fosfor, krom, kalsiyum, demir fındıkta bol miktarda bulunur. Karbonhidrat, protein, şeker, doymuş ve doymamış yağlar içeren fındıkta kolestorel 0' dır. Fındık iyi bir besinsel lif kaynağıdır. B vitaminleri, C vitamini, D vitamini, E vitamini, K vitamini ve folat içerikleriyle iyi bir antioksidandır. 100 gr fındığın kalori değeri, kalitesine göre değişmekle beraber, ortalama 628 kaloridir. Bu da ergin bir insanın günlük enerji ihtiyacının % 23' ünü, ağır işlerde çalışan bir işçinin günlük enerji ihtiyacının ise % 18' ini karşılar. 100 gr fındıkta bulunan protein beslenmede gerekli olan günlük proteinin % 22' sini karşılar. Her gün yenen 25 - 30 gr fındık günlük E vitamini ihtiyacının % 100' ünü karşılar.



Fındıkta bulunan doymamış yağ asitleri ve doğal steroller kandaki serum kolesterol seviyesini düşürmeye yardımcı olur ve hipertansiyonun ters etkilerini kontrol eder. İçerdiği kalsiyum, magnezyum, fosfor ve potasyum gibi minareller tansiyonu dengelemeye yardımcı olur. Omega 3 kaynağı bir besin olarak kalp ve damar dostudur, anormal kan pıhtılaşmasını ve damar sertliğini önler. E vitamini bakımından zengin olması nedeniyle antioksidan ve yaşlılık

engelleyici bir gıdadır. E vitamini, şeker hastalığının gelişimini engeller, kalp, damar, beyin ve sinir fonksiyonlarını düzenler. Adet dönemlerinde görülen kan şekeri düşüklüklerinin önlenmesinde etkilidir. İçerdiği B6 vitamini bağışıklık sistemini güçlü tutmaya yarar. Ayrıca kan şekeri düşüklüğüne de faydalıdır. Fındıkta bulunan B5 vitamini stres giderici özelliği olan bir vitamindir. Gebelikte mutlaka takviyesi gereken B9 vitaminini de içerir. B9 vitamini damar sertliği yapıcı maddeyi azalttığı gibi kalp krizi, felç ve bunama riskini de azaltır. İçerdiği D vitamini ise kırmızı kan hücreleri yapımında görev alır. Hem E vitamini hem de D vitamini sayesinde cilt yaralarının iyileşmesini hızlandırır. Yine E vitamini ve B6 vitamini birlikte bağışıklık sistemini güçlendirerek vücudu mikrobik hastalıklara ve kanser türlerine karşı korur.

Fındık, az miktarda sodyum ve yüksek mineral içeriğiyle kemik gelişimi ve sağlık açısından çok önemlidir. Yüksek miktarda folik asit içermesi nedeniyle kandaki homosistein seviyesini düşürerek damar sağlığını geliştirir. Folik asit hamile kadınlarda nöral tüp defektlerinin önlenmesi açısından da çok önemli ve gerekli bir vitamindir. Fındık alfa-tokoferol içeriği sayesinde bilişsel zayıflama ve Alzheimer hastalığına karşı koruyucu etkiler gösterir.

Son zamanlarda yapılan araştırmalar fındıkta yüksek miktarlarda bulunan, beta- sitosterolün, kolesterol seviyesini düşürmede ve kolon, prostat, göğüs ve daha birçok kanser türünü önlemede önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu aynı zamanda tümör gelişimini engellemede de etkili bir bileşiktir.

Fındık özellikle, enerji ihtiyacı yüksek olan , emziren anneler, sporcular, çocuklar ve yetişkinler tarafından günde ortalama 73 gr doğrudan veya farklı besin maddeleriyle mutlaka tüketilmesi gereken bir gıdadır. Bununla birlikte kilo sorunu olan orta yaş tüketiciler için günlük 7-8 adet yenilmesi sağlıklı ve dengeli beslenme için yeterlidir.

Sonuç olarak; HERGÜN YENEN 1 AVUÇ FINDIK SAĞLIK ' tır.

KAYNAKLAR :

- 1- Turkish Hazelnut Exporter' s Union (2007) The Turkish Hazelnut Giresun, Turkey
- 2- Köksal, A. I. (2002). Turkish Hazelnut Cultivars
- 3- www.findikshop.com.tr