

Hazırlayan: Mehtap ERSİN BAYRAK
Özel TOBB ETÜ Hastanesi – Uz. Diyetisyen
Beslenme ve Diyetetik Bölüm Yöneticisi



Her derde deva kış sebzeleri

Çarşı pazarı, market raflarını çeşit çeşit kış sebzeleri süslüyor. Ispanak, havuç, pırasa, lahana, kestane, karnıbahar, mercimek, patates, kereviz... **Kış bu sebzeler olmadan geçmez.** Doğudan batıya, güneyden kuzeye bütün bölgelerde kış gelince sofralarımızdan eksik etmediğimiz bu sebzelerin ayrı ayrı faydaları var.

Şu sıralar çarşı pazarı, market raflarını çeşit çeşit kış sebzeleri süslüyor. Ispanak, havuç, pırasa, lahana, kestane, karnıbahar, mercimek, patates, kereviz... Kış bu sebzeler olmadan geçmez. Doğudan batıya, güneyden kuzeye bütün bölgelerde kış gelince sofralarımızdan eksik etmediğimiz bu sebzelerin ayrı ayrı faydaları var. Kimi bol C vitamini içeriyor, kimi vücudu dinç tutuyor, kimi de mikropların hızla yayıldığı soğuk havalarda bağışıklık sistemimizi güçlendiriyor. Özel TOBB ETÜ Hastanesi'nden Diyetisyen Mehtap Ersin Bayrak, sebzelerin faydalarını Ekonomik Forum okuyucuları için yazdı.

Kışın artan enfeksiyon hastalıklarına karşı korunmanın en etkin yolu vücut direncinin artırılmasından geçer. Zengin vitamin ve mineral kaynağı olan kış sebzeleri bağışıklık sistemimizi güçlendirir, bizi hastalıklara karşı korur. Bağışıklık sisteminde etkili en önemli vitaminlerden birisi C vitaminidir. Özellikle kış sebzelerinde yoğun olarak bulunan C vitamini, suda eriyen ve vücutta depolanmayan bir vitamin olması nedeniyle düzenli olarak tüketilmelidir. Yaşlılar, çocuklar, gebe ve emzikli anneler, yoğun egzersiz yapanlarla sigara içenler hastalıklara yakalanmamak için daha çok C vitamini tüketmelidir. C vitamini eksikliği bağışıklık sisteminin zayıf düşmesinin yanı sıra; diş etlerinde kanama, yorgunluk ve halsizlik de oluşturabilir. En iyi C vitamini kaynakları turunçgiller, kivi, kuşburnu, biber ve yeşil yapraklı sebzelerdir.

Brokoli: Bağışıklık sistemini güçlendiren vitamin ve mineral deposudur. Lif oranının yüksek olması nedeni ile sindirimi kolaylaştırır ve tokluk hissini arttırır. Kansere karşı koruyucu etkisi yüksek bir sebzedir.

Pırasa: Potasyum, kalsiyum, demir ve fosfor bakımından çok zengindir. C, B1, B2 ve A vitamini içeriği yüksektir. Böbrek taşlarının oluşumunu engelleyici maddelere sahiptir. İçerdiği posa nedeniyle bağırsak hareketlerini hızlandırır, kabızlığı engeller. Kan basın-



cını düşürücü etkisi ve kan lipitlerini düzenlemesi nedeniyle kalp sağlığını korur.

Lahana: Kandaki şeker miktarını düşürür; vücutta biriken toksik maddelerin atılmasını sağlar. A, B ve C vitaminleri açısından zengindir. Bol posa içermesi nedeniyle bağırsak kanserine karşı koruyucu özelliğe sahiptir. Düşük kalorilidir, detoks diyetlerinde sık kullanılır. Tiroit bezlerinin aktivitesini yavaşlattığı için Tiroit hastalarının dikkatli tüketimi önerilir.

Kereviz: Güçlü bir antioksidandır. Kerevize özel kokusunu veren ve özellikle yeşil saplarında bulunan fitalid adlı maddenin kandaki stres hormonlarını azalttığı, bu yolla damarların gevşemesine ve tansiyonun düşmesine yardımcı olduğu buna ek olarak kan kolesterolünün düşürmede de etkili olduğu bilinmektedir.

Ispanak: Demir içeriği zengin olarak bilinen ıspanak ayrıca içerdiği A ve C vitaminleri sayesinde soğuk algınlığını ve diş çürümesini önler. Çiğ olarak tüketildiğinde vücudun lif ihtiyacını karşılar. Folik asit içeriği sayesinde alzheimer olasılığını azaltır. Aynı zamanda



kemik gelişimi için gerekli olan K vitamini yönünden de zengindir.

Karnıbahar: Bağırsakların düzenli çalışmasını sağlar, vücuttaki zararlı maddelerin atılmasını kolaylaştırır. Yapısında A, C, B1 ve B2 vitaminleri bulunduran karnıbahar kolesterolü düşürür, bağırsak hareketlerini hızlandırır. Enfeksiyonlara karşı hem etkin hem de antibakteriyel birçok madde içerir. Özellikle kronikleşmiş idrar yolları enfeksiyonlarında bilinen en iyi sebzedir.

Patates: Patates, vitamin yönünden de oldukça zengin. İçinde kalsiyumdan demire birçok mineral ve B1, B2, B6 gibi vitaminler bulunuyor. Yapısındaki B vitamini bileşikleri sinir sistemini düzene sokuyor. Gün boyu güç gerektiren işlerde çalışanlara bol enerji veriyor. Ayrıca hava kirliliğinin, radyasyon, sanayi ve tarım ilaçlarının kimyasal atıkların zarar verdiği hücreleri yeniliyor. Patates, içinde bulunan manganez sayesinde cildi de güzelleştiriyor.

Mercimek: Besin değeri en yüksek baklagillerden. Vücudu ve zihni rahatlatıyor. A, B1, B2, B3 gibi birçok vitaminin kaynağı. Protein ve karbonhidrat bakımından da zengin. Kandaki kötü kolesterol düzeyini düşürüyor, kalp krizi geçirme riskini azaltıyor. Yüksek oranda lif içerdiği için şeker hastalarının tüketmesi gereken bir besin. İnsülin ve kan şekerini düşürüyor. İçindeki yüksek oran-daki demir ve folik asit nedeniyle kansızlığı önlüyor. Potasyum değeri sayesinde de tansiyonu düşürüyor.













