

Süper gıdalar nelerdir: Besleyici değeri yüksek, antioksidan ve anti-yaşlanma özellikli süper besinlerle tanışın

'Süper gıdalar' besleyici değerleri çok yüksek olan, antioksidan ve diğer anti-yaşlanma özelliklerine sahip gıdalardır. Süper gıdalar düzenli tüketildiği takdirde, kronik hastalıkları önlemenize ve gün boyu daha enerjik hissetmenize yardımcı olur. Hem tok tutan hem de besleyici özelliği çok fazla olan bu yiyeceklerle beslenme ve yaşam stilinizi değiştirebilirsiniz. Süper gıdalar ayrıca, yüksek doz besin sağlayarak vücudunuzun çalışma yeteneğini optimize etmesini sağlar.

Süper gıdalar nelerdir?

Matcha, avokado, spirulina, Hindistan cevizi ve Hindistan cevizi yağı, yaban mersini, chia tohumu, keten tohumu, goji berry, kinoa, karabuğday, yeşil çay, zencefil, zerdeçal, buğday çimi, sarımsak, kakao...

Bu süper gıdalardan bazılarını yakından tanıyalım:

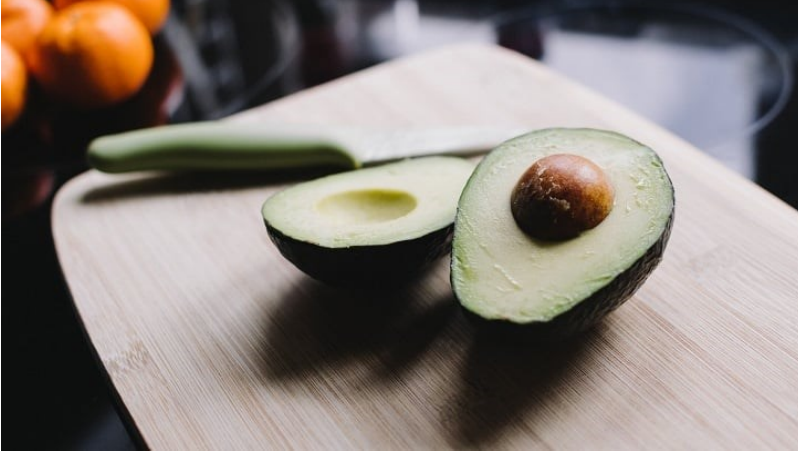
Spirulina



Spirulina, tuzlu ve tropik sularda yetişen bir bakteriden üretiliyor. Bu mavi yeşil yosun, yüksek oranda protein, doğal demir, B vitamini ve beta karoten dahil birçok vitamin ve mineral içerir. Antioksidanlar, esansiyel amino asitler, klorofil ve phycocyanobilin (fikosiyenin) içeren spirulina, vegan diyetlerinde yaygın olarak yer alır. Bilimsel çalışmalar spirulinanın pek çok

hastalığa iyi geldiğini, antikanser, antiviral ve antialerjik etkilere sahip olabileceğini göstermektedir. Spirulina çoğunlukla toz formunda bulunur. Smoothie içecekleri hazırlarken kullanabilir ya da kaselerinizin üzerine serperek de tüketebilirsiniz.

Avokado



Avokado, içerdği vitaminler, mineraller ve antioksidanlar ile sağlık için son derece faydalı bir meyvedir. Vücudun yağda çözünür vitaminleri emmesine yardımcı olur. Avokado ayrıca kolesterol ve kan trigliserit seviyelerini dengeler. İçeriğinde bulunan çok sayıda antioksidan sayesinde kanseri önlemeye yardımcı olur ve bağışıklık sistemini destekler.

Avokado ayrıca lutein, fenolik maddeler, antioksidanlar ve fitosteroller gibi fitokimyasallar da içerir. Yağ asitleri bakımından zengin olması yağda çözünen vitaminlerden ve fitokimyasallardan biyoyararlanımı arttırmaktadır. Göz, cilt ve saç sağlığı için faydalı bir meyve olan avokado, B, C, E, K vitaminleri ile potasyum içerir. Lifli yapısıyla tok tutar. Salata kaselerinize ekleyebilir, smoothie içeceklerinizi hazırlarken kullanabilirsiniz.

Chia tohumu

Chia tohumu, sağlık etkileri bilimsel çalışmalarca kanıtlanmış işlevsel besin bileşenlerinden diyet posası, n-3 yağ asidi, protein ve antioksidanları yüksek miktarda içeren bir besindir. Chia tohumu (100 g) 16 – 20 g protein, 30 – 38 g yağ, 18 – 20 g n-3 yağ asidi, 34 – 40 g toplam diyet posası içerir. Güçlü bir lif ve antioksidan kaynağıdır.



İltihap giderici, enerji arttırıcı ve sindirim sistemini rahatlatıcı özelliği vardır. Bazı kanser türlerinden koruduğuna dair çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Ayrıca, kalp, kemik, diş ve cilt sağlığına iyi gelir, yaşlanmayı geciktirir. Düzenli chia tohumu tüketmenin diyabet riskini azalttığına dair çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Chia tohumunun oluşturduğu jelin, ticari kıvam arttırıcı olarak kullanılan guar gum; jelatinle kıyaslandığında daha iyi su tutma, yağ tutma ve emülsiyon stabilizasyonu sağlama özelliklerine sahip olduğu belirtilmektedir. Yoğurdunuza ekleyerek tüketebilirsiniz.

Yaban mersini



Fundagiller familyasından bir yemiş olan yaban mersinin taze mor-mavi arası bir renge sahip iken kurusu ise siyah üzüme benzer. Yaban mersini antioksidan içeriği en yüksek meyvedir. Gece körlüğü, gözlerde kamaşma, görme bozuklukları gibi sağlık sorunlarına

karşı kullanılır. ABD ve Avrupa'da özellikle idrar yolu enfeksiyonları ve sistit tedavisinde doktorlar tarafından tavsiye edilen yaban mersini bunun yanı sıra kan şekeri ve kolesterolü düşürür. Louisville University Brown Kanser Merkezi'nde yapılan bir çalışmada yaban mersini tozu kullanılarak meme kanserli farelere tedavide tümör hacmini %40 azalttığı bulunmuştur. Yaban mersini meyvesini taze ya da kurutulmuş olarak tüketilebilir, kurutulmuş meyvesinin çayını da yapabilirsiniz.

Zerdeçal

Hindistan safranı olarak da bilinen zerdeçal, besin değerleri bakımından oldukça zengindir. Bol miktarda potasyum, demir, manganez mineralleri, C vitamini ve B6 vitamini içerir. Zerdeçal ayrıca mide ekşimesi, mide ağrısı, Crohn hastalığı, kabızlık, safra kesesi hastalığı,



kolesterol ve bağırsak sendromu gibi rahatsızlıklara iyi gelmektedir. Pek çok hastalıktan koruma özelliği vardır ve bağışıklık sistemini güçlendirdiği bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır. Pek çok hastalığa neden olan inflamasyona (iltihap) iyi gelir. Günümüzde zerdeçal iltihap gelişimini önleyen besin takviyesi olarak kullanılmaktadır. Mide, karaciğer ve safra kesesi problemleri, kanser ve diğer sağlık sorunlarının çözümüne olan olumlu etkileri nedeniyle özellikle destekleyici olarak tavsiye edilmektedir. Taze ya da toz olarak, pişmesine yakın iken yemeklerinize ekleyebilir ya da yoğurdunuzun içinde tüketebilirsiniz.