Çaðýmýzýn doktoru:Kabak çekirdeði

Onaylayan msakgun
Pazartesi, 29 Ekim 2007

'Gýda raporu' isimli sitede yayýnlanan bu yazýya gÃ¶re; prostatý bÃ¼yÃ¼mÃ¼þ, kýsýrlýk veya hormonal dengesizliði olan, solu
ve tenya bulunan, idrar tutukluðu olan, mesane iltihabý olan, kemik erimesi olan kimseler kabak Ã§ekirdeði yesin!

Lafý uzatmaya gerek yok. 'Gýda raporu' isimli sitede yayýnlanan bu yazýya gÃ¶re; prostatý bÃ¼yÃ¼mÃ¼þ, kýsýrlýk veya hormo
dengesizliði olan, solucan ve tenya bulunan, idrar tutukluðu olan, mesane iltihabý olan, kemik erimesi olan kimseler kabak
Ã§ekirdeði yesin!

Tanýþtýrayým, yeni doktorumuz kabak Ã§ekirdegi!
Kabaklar, salatalýk, karpuz, acur ve kavunla birlikte kabakgiller familyasýný oluþtururlar. Sakýz kabaðý, helvacýkabaðý, balkaba
Ã§eþitleri bulunur. Kabaklar bir yandan meyve gurubuna girer, bir yandan da sebze gurubuna. Bal kabaðý yemek yapýldýðý
zaman sebze olarak, kabak tatlýsý yapýldýðý zaman da meyve olarak nitelendirilir. Latince adý Cucurbita pepo dur.

Lifi bol bir sebze olan kabak, baðýrsaklarý tembel olanlar iÃ§in tercih edilmesi gereken sebzelerdendir. Kabak sebzesi
potasyum, fosfor, kalsiyum, magnezyum, sodyum, demir gibi madensel elementler iÃ§erir. Kabak bedeni temizler, sinirleri
yatýþtýrýr. Besin deðerinin kaybolmamasý iÃ§in kabaðýn buðuda piþirilmesi Ã¶nerilir. Kabak Ã§ið olarak rendelenip salatalara d
katýlabilir.

Ezilebilir, Ã§iðnenebilir dokusu ile kabak Ã§ekirdeði hafifÃ§e tatlý ve fýndýk fýstýk tadýndadýr. Kavrulan Ã§ekirdekler, diðer Ã§e
arasýnda en fazla besleyici ve lezzetli olanýdýr. Mevsiminde ilk Ã§ýktýðý zaman Ã¶zellikleri en yÃ¼ksek seviyededir

Kabak Ã§ekirdeði, yassý ve koyu yeþil renktedir. Sarý-beyaz renkte bir kabuk iÃ§inde bulunan kabak Ã§ekirdekleri kabuksuz
olarak da Ã¼retilir.

Saðlýk yararlarý: Kabak Ã§ekirdeðini neden yiyoruz?

Kabak Ã§ekirdeði, kendi baþýna veya salatalarda ve diðer hoþ kokulu yemek sonrasý yenen lezzetli bir Ã§erezdir; mineraller,
esansiyel yaðlar ve protein bakýmýndan zengindir. Solucan dÃ¼þÃ¼rme Ã¶zellikleri vardýr. Þerit solucanlarý ve diðer solucanla
bir defedicidir. Ã‡inko iÃ§eriði, kabak Ã§ekirdeðini genellikle erkek ve kadýn verimliliði iÃ§in Ã¶zellikle Ã¶nemli yapar.

Ýyi huylu prostatý bÃ¼yÃ¼mÃ¼þ erkeklerin prostatýnýn bÃ¼yÃ¼mesini durdurmak iÃ§in kullanýlýr. Mesane iltihabý veya idrar
tutulmasý gibi ikinci derecede bÃ¶brek rahatsýzlýklarýnda da kullanýlýr.

Kabak Ã§ekirdeði, bÃ¼yÃ¼mÃ¼þ prostat veya prostat kanserinin mesaneden idrar Ã§ýkýþýný engellediði zaman geliþebilecek
yollarý zorluklarýndan kurtarýr.

Eskiden beri ev ilaÃ§larý olarak mide bulantýlarýnda ve deniz tutmalarýnda da kullanýlmýþtýr

Kabak Ã§ekirdeðinin hangi zenginlikleri var?

Kabak Ã§ekirdeði, minerallerin mÃ¼kemmel bir kaynaðýdýr. Bir bardaðýn Â¼ Ã¼nÃ¼ dolduracak kabak Ã§ekirdeði Ã§inkonun
tavsiye edilen gÃ¼nlÃ¼k alýmýnýn %20 sini, magnezyum ve manganezin ise %50 sini saðlamaktadýr.

Bazý B vitaminlerini iÃ§erdiði gibi kemik saðlýðý ve kan pýhtýlaþmasý iÃ§in ihtiyaÃ§ olan K vitaminini Ã¶nemli bir miktarda da
iÃ§ermektedir.

Yaðiriðine gelince, kabak Ã§ekirdeði, hormon dengesi, beyin fonksiyonu ve cilt saðlýðý iÃ§in ihtiyaÃ§ olan omega 3 ve ome
esansiyel yaðlarýný birlikte almak iÃ§in iyi bir kaynaktýr.

Ã–zellikle kimler yemelidir?

â€¢ Prostatý bÃ¼yÃ¼mÃ¼þ kimseler

â€¢ Kýsýrlýk veya hormonal dengesizliði olan kimseler

â€¢ Solucan ve tenya bulunan kimseler

â€¢ Ýdrar tutukluðu olan kimseler

â€¢ Mesane iltihabý olan kimseler

â€¢ Kemik erimesi olan kimseler

Ã–nerilen kullanma þartlarý ve miktarlar

Kabak Ã§ekirdeði, Ã§erez olarak yenebildiði gibi, musliye, salatalara veya fýndýk Ã§ekirdek kavurmalarýna ilave edilerek te yenebilir. GÃ¼nlÃ¼k doz iki tatlý kaþýðý veya 20-30 gr kadar olmasý uygundur. Sabah akþam devam edilir.

GÃ¼venirlik

Kabak Ã§ekirdeði, genellikle allerjik bir gýda deðildir ve oksalatlarýn, Ã¼rik asitlerin Ã¶lÃ§Ã¼lebilir miktarlarýný iÃ§erdiðine dair bilinmiyor

Kabak Ã‡ekirdeði prostat saðlýðýna katký saðlayabilir

Ýyi huylu prostat bÃ¼yÃ¼mesi Ã§oðunlukla 50 ve Ã¼stÃ¼ yaþlardaki erkekleri etkilemektedir. BÃ¼yÃ¼meyi oluþturan faktÃ¶rlerden biri testosteron ve onun Ã¼rÃ¼nÃ¼ olan DHT(dihidotestosteron) tarafýndan prostat hÃ¼crelerinin aþýrý uyarýlmasý olarak bilinmektedir. Kabak Ã§ekirdeði bÃ¼nyesinde bulunan yað bileþenlerinin, testosteron ve DHT tarafýndan oluþturulan prostat hÃ¼cre Ã§oðalýmýnýn tetiklenmesini engellediði gÃ¶zlemlenmiþtir. Bu konudaki bilimsel tartýþmalar halen d etmektedir.

Kabak Ã§ekirdeði ekstratý ile kabak Ã§ekirdeðinin kendisi arasýndaki iliþkiler de ayný derecede tartýþmaya aÃ§ýktýr. Kabak Ã§e yaðý ekstratýnda bulunan prostata faydalý olan bileþenler, kesinlikle kabak Ã§ekirdeðinde bulunmaktadýr. Tek problem, Ã§erez olarak alýndýðýnda prostatý destekleyecek bileþen miktarýnýn yeteri miktarda alýnýp alýnamayacaðý hususudur.

Kabak Ã§ekirdeðindeki karotenoidler ve omega-3 yaðlarýnýn potansiyel prostat faydalarý Ã¼zerinde Ã§alýþmalar yapýlmaktadý Diyetlerinde daha yÃ¼ksek karotenoid bulunan erkeklerin BPH iÃ§in daha az risk taþýdýklarý bu Ã§alýþmalarda ortaya Ã§ýkmý

Kabak Ã§ekirdeðinde prostat fonksiyonunu pekiþtirebilen ilave bir besin kaynaðý da Ã§inkodur. Bu sebeple Ã§inko ve BPH arasýndaki iliþki Ã¼zerinde araþtýrmalar sÃ¼rdÃ¼rÃ¼lmektedir.

Kabak Ã‡ekirdeði Erkeklerin Kemikleri iÃ§in Koruyucudur

Daha yaþlý erkekler iÃ§in kemik erimesi (osteoporotik) bÃ¼yÃ¼k Ã¶nem taþýmaktadýr. 50 yaþýn Ã¼zerinde 8 erkekten birinde kemik erimesine rastlanmaktadýr.

45-92 yaþ arasýna deðiþen yaþlarda 400 erkek Ã¼zerinde yapýlan bir(American Journal of Clinical Nutrition) Ã§alýþmada dÃ¼þ Ã§inkolu diyetle, dÃ¼þÃ¼k kan seviyesi ile osteoporoz arasýnda bir korelasyon olduðu tespit edilmiþtir. Kabak Ã§ekirdeði gibi Ã§inko bakýmýndan zengin bir diyetin prostat saðlýðýna yaptýðý katkýya ek olarak kemik yoðunluðunun iyileþtirilmesine de katk

Kabak Ã‡ekirdeðinin Mafsal Ýltihaplarýnda(artrit) Anti-enflamatuar Yararlarý Var

Hayvanlar Ã¼zerinde yapýlan Ã§alýþmalarda kabak Ã§ekirdeði eklenmiþ diyetlerin uygulanmasý sonucunda enflamantuar semptomlarý dÃ¼þÃ¼rmede etkili olduðu belirlenmiþtir

Saðlýða Yararlý Minerallerin, Protein ve Mono Doymamýþ Yaðlarýn Zengin bir Kaynaðýdýr

Â¼ bardak dolusu kabak Ã§ekirdeði almakla gÃ¼nlÃ¼k magnezyum ihtiyacýnýn %46.1â€™ ini, gÃ¼nlÃ¼k demir ihtiyacýnýn %28.7â€™sini, gÃ¼nlÃ¼k manganez ihtiyacýnýn %52â€™sini, gÃ¼nlÃ¼k bakýr ihtiyacýnýn %24â€™Ã¼nÃ¼, gÃ¼nlÃ¼k prot %16.9â€™unu, gÃ¼nlÃ¼k Ã§inko ihtiyacýnýn %17.1â€™ini saðlanmýþ olmaktadýr.

Kabak Ã‡ekirdeðindeki Fitosterollerle Daha DÃ¼þÃ¼k Kolestorol Fitosteroller, kolestrole Ã§ok benzeyen kimyasal yapýya sahip, bitkilerde bulunan bileþiklerdir. Diyette yeterli miktarda bulunduðunda, kolestrolun kan seviyesini dÃ¼þÃ¼rmekte, baðýþýklýk sistemini gÃ¼Ã§lendirmekte ve Ã§eþitli kanserlerin riskini azaltmaktadýr.

Mesela 100 g kabak Ã§ekirdeðinde 24 gram protein var. Kabak Ã§ekirdeði, proteinlerin yapý taþý olan amino asitler bakýmýndan Ã§ok zengin; Ã¶zellikle de insan vÃ¼cudunda yapýlmayan esansiyel (fenilalanin, triptofan, metionin, gibi) amino asitler aÃ§ýsýndan.

Ã–rneðin tirozin, triptofan ve glutamat norepinefrin, serotonin ve GABA gibi beyinin biyokimyasal ahengini dÃ¼zenleyen sinir ileticilerin Ã¶n maddesi. Ã–rneðin norepinefrin eksikliði hiperaktivite ve dikkat daðýnýklýðýna yol aÃ§ýyor; eriþkinlerde bunlara m hareketler deniliyor; serotonin eksikliði ise depresyona yol aÃ§ýyor.

Kabak Ã§ekirdeðinin en zengin olduðu amino asitlerin baþýnda arjinin geliyor. Arjinin C vitamini ile birlikte nitrik oksit sentezini

doðal yoldan artýrýyor. Nitrit oksit (NO) aþýrý olmadýðý sÃ¼rece damar saðlýðý aÃ§ýsýndan Ã§ok yararlý. Damarlarýn esneklið geniþlemesini saðlýyor. Ã–rneðim kalbe baðlý gÃ¶ðÃ¼s aðrýlarýnda (anjina pektoris) nitratlý ilaÃ§lar kullanýlýyor.

NO penis damarlarýný da geniþlettiðinden ereksiyon problemlerini de azaltýyor. Yani týpký Viagra gibi; ama onun doðalý.

Bir insanýn gÃ¼nlÃ¼k E vitamini ihtiyacý 10-12 mg kadar. 100 gram (1 Ã§ay bardaðý dolusu) Kabak Ã§ekirdeði bu ihtiyacýnýzý tamamýný saðlýyor. E vitamininin baþta kalp damar saðlýðý, seks saðlýðý Ã¼zerine olmak Ã¼zere birÃ§ok yararý var.

Bir insanýn gÃ¼nlÃ¼k demir ihtiyacý 10-15 mg kadar. 100 gram (1 Ã§ay bardaðý dolusu) Kabak Ã§ekirdeði bu ihtiyacýnýzýn tamamýný saðlýyor.

Kabak Ã§ekirdeði Ã§inko ve magnezyum aÃ§ýsýndan da Ã§ok zengin. Her ikisinin de insan vÃ¼cudunda yÃ¼zlerce fonksiyonu var.

100 g kabak Ã§ekirdeðinin yaklaþýk dÃ¶rtte biri yað. Bu yaðýn bÃ¼yÃ¼k kýsmýný zeytinyaðý gibi monoansatÃ¼re yaðlar oluþtu yaðlar þiþmanlatmadýðý gibi kalp-damar saðlýðý aÃ§ýsýndan da Ã§ok Ã¶nemli.

Anlayacaðýnýz kabak Ã§ekirdeði basit bir eðlencelik deðil.

Ama yerken fazla tuzlu olmamasýna dikkat edin ve kavrulmamýþýný tercih edin.

Prof Dr.Ahmet Aydýn

Â

Â

Â

Beslenme bÃ¼lteni