

Sert Kabuklu Yemişler, Kan Lipitleri ve Kardiyovasküler Hastalıklar üzerine yapılan alışma

Yağlar insan beslenmesi için gereklidir. En ekonomik enerji kaynakları olan yağların vücut çalışmasında çeşitli işlevleri vardır. Bunlar;

1. Yağda eriyen vitaminlerin taşıyıcısıdırlar.
2. Midenin boşalma süresini uzatarak acıkma duygusunu geciktirirler.
3. Organları dış etkenlerden korurlar.
4. Elzem yağ asitlerinin vücuda alınmasını sağlarlar.

Günlük diyetimizde yağ; besinlerin bileşiminde ve yağ olarak yer alır. Besinlerin bileşiminde alınan yağlara görünmez yağ, yağ olarak alınanlara görünür yağ denir. Sert kabuklu yemişlerde görünmez yağ grubuna girmektedir.

Sert Kabuklu Yemişlerin (fındık, fıstık, ceviz, badem gibi) yapısı % 44-76 yağlardan oluşur ve kendilerine özgü bir yağ asidi profiline sahiptirler. Yüksek monounsature (tekli doymamış) yağ asidi (MUFA) ve düşük sature (doymuş) yağ asidi (SFA) içeriği sert kabuklu yemişlerde belirgindir. Bu nedenle sert kabuklu yemişlerdeki yüksek doymamış/doymuş yağ asidi oranının sert kabuklu yemiş tüketiminin kardiyoprotektif etkisinde önemli bir faktör olduğu düşünölmektedir. Ayrıca ceviz önemli miktarda omega 3 yağ asidi içerdiğinden azalmış trombosit agregasyonu, vazokonstriksiyon ve enflamasyon gibi nedenlerle kardiyoprotektif etkiye sahip olduğu bilinir. Açıkça belirtilmelidir ki ceviz yenilebilir bitkiler arasında en yüksek alfa linoleik asit (omega 3 öncülü) içeriğine sahiptir. Sert kabuklu yemişler çok iyi bir protein kaynağı olup (10-25 g/100 g sert kabuklu yemiş) tercih edilen bir aminoasit proteinine sahiptirler. Özellikle nitrik oksitin öncülü olan L-arjininden çok zengindir. Ayrıca sert kabuklu yemişler iyi bir lif kaynağı olup (3-12 g/100 g) 1 porsiyon tüketilmesiyle günlük lif ihtiyacının %5-10'u karşılanmış olur. Kayda değer miktarda folik asit, magnezyum ve bakır içerirler. Folik asit aterotrombotik etkili homosistein metabolizmasında önemli bir kofaktördür. Magnezyum ve bakır ise insülin rezistansı, azalmış arteriyel hipertansiyon ve ventriküler aritmilerin önlenmesiyle ilişkilidir. Badem ve fındık alfa tokoferol (E vitamini)'ün mükemmel bir doğal kaynağıdır. Bunlara ilave olarak sert kabuklu yemişler önemli bir fitosterol kaynağıdır. Fitosteroller kolesterol emilimini bozarak kolesterol düşürücü etkiye sahiptirler.

Sert Kabuklu Yemiş (tüketiminin kan lipitleri ve kardiyovasküler hastalık (KVH)'lar üzerine olan etkileri üzerine yapılan çalışmalarda haftada 1 kere Sert Kabuklu Yemiş tüketiminin KAH'dan ölüm riskini %8.3 azalttığı gösterilmiştir. Sert kabuklu yemiş tüketim sıklığı ve KAH mortalitesi için ortalama risk azalmasının %37 olduğu ve anlamlı kardiyoprotektif etkiye sahip olduğu vurgulanmıştır.

Başka bir çalışmada ise; Kırkın üzerindeki beslenme çalışmaları kan lipid, lipoprotein ve apoproteinler üzerine sert kabuklu yemiş içeren diyetin etkilerini incelemiştir. Sert kabuklu yemişlerle ilgili çalışmaların çoğu kısa dönem olup sağlıklı kişilerde veya orta derecedeki hiperkolesterolemik hastalardaki kan lipid değişikliklerini sert kabuklu yemiş tüketen grupla

kontrol grubu arasında karşılaştırmaya dayalıdır. Bu çalışmalarda ortalama total kolesterolde 11 mg (%5), LDL-kolesterolde 10 mg (%7) azalma tespit edilmiştir. Farklı tipteki Sert Kabuklu Yemişler lipitler üzerinde benzer etkilere sahip bulunmuştur.

Sert Kabuklu Yemiş çalışmalarında gözlenen beklenenden daha fazla kolesterol ve lipit düşürücü etkinin, Sert Kabuklu Yemişlerin yapısında yer alan yağ asitlerinin yanında protein, lif ve fitosterol içeriklerine bağlanmıştır.

Tedavi edici yaşam tarzı değişikliği diyeti LDL-kolesterol düşürücü etkinin yanında birçok mekanizmayla risk azaltıcı potansiyele sahiptir. Bu diyetin besin içeriğinde total kaloringin %10'una kadarı PUFA, %20'sine kadarı MUFA, %7'den azı SFA ve kolesterolün 200 mg'ın altında olması önerilmiştir. Sert kabuklu yemişler bu oranları sağlayacak yüksek kalitede diyetler bileşenlerdir.

Sonuç olarak, sert kabuklu yemiş tüketim sıklığı 2 kıtadaki 5 büyük epidemiyolojik çalışmada KAH'na karşı koruyucu olduğu bulunmuştur. İnsanlardaki sert kabuklu yemiş çalışmalarının normal ve hiperlipidemik kişilerde kolesterol seviyesini belirgin düşürdüğü lipoproteinler ve apoproteinlerde istenilen değişiklikler yaptığı gösterilmiştir.

Tablo: Bazı kuru yemişlerin yenilebilir 100 gramlarının sağladığı enerji ve besin öğeleri miktarları

Çeşit	Ölçü(100gr için) ortalama	Enerji kal.	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Ceviz içi	1 su bardağı	704	13.5	15.0	64.4
Yeşil fıstık	¾ su bardağı	637	15.5	20.0	53.8
Yer fıstığı	2/3 su bardağı	589	18.8	25.5	44.0
Fındık içi	¾ su bardağı	634	16.7	12.6	62.4
Badem içi	2/3 su bardağı	643	16.9	18.6	54.1
Ayçiçeği içi	2/3 su bardağı	589	14.5	25.0	45.0

Kaynak:

1. Baysal A. Beslenme. 2004
2. http://www.tkd.org.tr/cg/005/?p=makale_08- Joan Sabate and Michelle Wien. Asia Pac J Clin Nuts 2010;19(1):131-136.

DYT.GÜLDEN ÖZÇİNİ