

1 ÇAY BARDAĞI DUTLA GELEN 10 FAYDA!



Kırmızısı, karası, beyazı... Yazla birlikte dalından taze dutları toplayıp yeme zamanı... Lezzetli olduğu kadar sağlık için de pek çok faydası bulunan dut, kalp hastalıklarından kansere, bağışıklık sistemi hastalıklarından yüksek kolesterole dek birçok hastalığa karşı koruyucu etki gösteriyor. Buna karşın lezzetine kanıp ölçüyü aşmayın! **Acıbadem Maslak Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Özge Öçal** "1 çay bardağı dut, 1 porsiyon meyveye eşdeğerdir. Günde 1 çay bardağı dut tüketerek dutun faydalarından yararlanabilirsiniz. Ancak eğer diyabet hastasıysanız dut tüketirken yanında mutlaka ceviz, badem veya süt, yoğurt gibi protein ve yağ kaynakları tüketmeye özen gösterin. Böylece kan şekerinizdeki ani yükselmelerin önüne geçebilirsiniz" diyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Özge Öçal, bir çay bardağı dutla gelen 10 faydayı anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

Kötü kolesterolü düşürüyor

Posalı besinler bağırsak hareketlerini düzenleyerek, sindirilen besinlerin çok uzun süre bağırsakta kalmasını ve zararlı bileşenlerin geri emilmesini engelliyor. Ayrıca bağırsaktan yağın da geri emilimini engelleyerek kolesterol seviyesinin düşürülmesine yardımcı oluyor. Dut da içerdiği posalar (lif) sayesinde kötü kolesterolü düşürerek kalp ve damar sağlığının korunmasına yardımcı oluyor.

Bağışıklık sistemini güçlendiriyor

C vitamini vücudu zararlı mikroorganizmalara veya kanserojenlere karşı koruyan en önemli ve en güçlü antioksidanlardan biri. 1 porsiyon dut da (1 çay bardağı) günlük C vitamini alımına önemli bir katkı sağlayarak bağışıklık sistemini güçlendirmeye destek oluyor. Kendi küçük faydaları büyük bu lezzetli meyveden kahvaltınıza da ekleyerek bağışıklık sisteminizi güçlendirebilirsiniz.

Kansızlığı önüyor

Dut içerdiği demir sayesinde, kırmızı kan hücrelerinin oluşumunu artırıyor. Kırmızı kan hücreleri ise doku ve organların oksijenlenmesini artırarak, metabolizmanın hızlanmasını sağlıyor. Ayrıca bu sayede kansızlık ve demir eksikliğinin de önlenmesine destek oluyor.

Göz sağlığını koruyor **Acıbadem Maslak Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Özge Öçal** "Dutun içinde bulunan zeaksantin, özellikle gözün retina kısmında oluşabilecek oksidatif strese karşı koruyucu olmakla beraber, katarakt gibi hastalıklara karşı da koruyucudur" diyor.

Kan basıncını düzenliyor

Dut içerdiği resveratrol sayesinde kan damarlarındaki belli mekanizmaların işleyişini doğrudan etkiliyor. Resveratrol, kan damarlarında daralmayı önleyen nitrik oksit salınımını sağlayarak, kan basıncının düşürülmesini sağlıyor ve inme, kalp krizi gibi hastalıkların oluşumunu önüyor.

Kansere karşı koruyor İçerdiği A vitamini, C vitamini ve antioksidanlar sayesinde dut tam olarak kanser savar meyveler arasında yer alıyor. Antioksidanlar; hücrelere zarar veren ve kanserli hücre oluşumuna yol açabilecek zararlı bileşenlerin temizlenmesinde ana savunma hattını oluşturuyor. Dutlarda bulunan çeşitli antioksidanlar, hücrelere zarar veren serbest radikalleri engelleyerek vücudu kansere karşı koruyor.

Sindirime yardımcı oluyor

Günlük 1 porsiyon dut tüketerek lif ihtiyacınızın yüzde 10'unu karşılayabilirsiniz. Pek çok taze meyve ve sebze gibi, içerdiği sindirime yardımcı lifler sayesinde dut da besinlerin bağırsaktan geçişini hızlandırarak bağırsak hareketlerini düzenliyor. Böylece kabızlığın ve gaz şikayetlerinin önlenmesine yardımcı oluyor.

Enfeksiyonlarla savaşıyor Yapılan araştırmalar, bu küçük lezzet ve şifa deposu

meyvelerin yapraklarının da faydalı olduğunu ortaya koyuyor. Dut yaprağı ayı vücutun kronik hastalıklara ve ağrılara karşı direncini artırıyor, enfeksiyonlara karşı koruyor ve bunlara bağlı ağrıları azaltıyor. Ancak tansiyon hastaları veya devamlı ilaç kullanan kişilerin dut yaprağı ayı içmeden önce mutlaka doktorlarına danışması gerekiyor.

Kemikleri güçlendiriyor

İçerdiği kalsiyum ve demir ile birlikte, az da olsa fosfor ve magnezyum, kemik dokusunun oluşturulması ve korunması için oldukça faydalı. Yaş aldıkça, güçlü kemikler için hatta kemik hasarını ve yıkımını tersine çevirerek, osteoporoz veya diğerk yaşa bağlı kemik bozuklukları hastalıklarını önlemek için, mevsimindeyken günde 1 çay bardağı dut tüketmeye özen gösterin.**Erken yaşlanmayı önlüyor**Acıbadem Maslak Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Özge Öçal "Ciltte leke ve kırışıklığı azaltan ve saçları sağlıklı tutan dut, içerdiği zengin bileşenler ve A vitamini sayesinde cilt sağlığını koruyor, erken yaşlanmayı önlüyor" diyor.

(Kaynak: www.faselis.com)

