**Maydanozun 14 Faydası**

Yeşil yaprakları ve baharatlı tadıyla yemeklere lezzet katan maydanozun sağlığa pek çok faydası bulunuyor. Düşük kalorisi ve vitamin içeriğiyle diyetlere gönül rahatlığıyla eklenebilen maydanoz, bağışıklık sisteminin de güçlenmesine katkıda bulunuyor. Memorial Şişli Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölümü'nden Dyt. Sinem Türkmen, maydanoz ve faydaları hakkında bilgi verdi.
Maydanoz yeşil yapraklı, baharatlı türde bir bitkidir. Kokusu ve tadında yoğun bir aroma bulunmaktadır. Salatalara, yemeklerin üzerine süs olarak, smoothie olarak tüketilebilir. Yemeklerin yanında garnitür olarak da kullanılabilen maydanoz vücut için vazgeçilmez bir besindir. Yemeklere hem sağlık hem de lezzet katar. Maydanozun 100 gramında 36 kalori, 56 mg sodyum, 554 mg potasyum, 133 mg kalsiyum, 133 mg C vitamini, 50 mg magnezyum vardır.
**Maydanoz suyunu aşırı tüketmemek gerekir**
Pek çok kişi internetten yaptığı araştırmalarda maydanoz ile ilgili yanlış bilgiler edinebilmektedir. Örneğin maydanoz suyunun kilo verdirdiğine dair bir inanış da bulunmaktadır. Hatta pek çok detoks programında maydanoz suyu da yer almaktadır. Ancak maydanozu tüketirken de aşırıya kaçmamak önemlidir. Çok miktarda maydanoz tüketilirse vücuttan çok miktarda sıvı atılır. Aşırı miktarda maydanoz suyu içmek sıvı kaybına neden olabilir. Yağ atılmadığı sürece zayıflama söz konusu olmaz. Maydanoz detoksu, vücuttaki ödemin atılmasına fayda sağlar. İhtiyaca göre maydanoz limon kürü de yapılabilir. Ancak çok miktarda tüketilmemesi gerekir. Maydanoz kürü ihtiyacına beslenme ve diyet uzmanı gereken tahlilleri yaptıktan sonra karar verir.
**Maydanozun faydaları**
Maydanozun diyetlerle birlikte kullanılmasının yanında pek çok faydası vardır. Bunları şöyle maddelemek mümkündür:

- Yarım su bardağı maydanoz günlük A vitamininin yüzde 108'ini, C vitamininin yüzde 53'ünü, K vitamininin yüzde 547'sini, folatın yüzde 11'ini, potasyumun yüzde 4'ünü karşılar.
- Kan pıhtılaşması ve kemik sağlığı için gerekli olan K vitamini açısından da zengindir. Maydanoz muhteşem bir A ve C vitamini kaynağıdır.
- Antioksidan özelliklere sahiptir.

- Kalorisi düşüktür, kilo verme diyetlerinde gönül rahatlığıyla yenebilir. Maydanoz kemik sağlığını destekler.
- Kanserle savaşan maddeler içerir. Maydanoz, antikanser etkileri olabilecek bitki bileşikleri içinde barındırır.
- Maydanoz, kalp sağlığını iyileştirebilecek bir bitkidir. Örneğin, günlük ihtiyacın %11'ini sağlayan 1/2 fincan (30 gram) ile iyi bir B vitamini folatı kaynağıdır. Diyet folatının yüksek alımı, belirli popülasyonlarda kalp hastalığı riskini azaltabilir.
- Kemiklerin sağlıklı ve güçlü kalması için bazı besinlere ihtiyacı vardır. Maydanoz da kemik sağlığı için gereken K vitaminini içerir. Yarım su bardağı, 30 gram maydanozda günlük K vitamininin yüzde 547'sini almak mümkündür.
- Maydanoz antibakteriyel faydalara sahip olabilir. Maydanoz ekstraktının antibakteriyel özelliklere sahip olduğu test tüpü çalışmalarında gösterilmiştir. Yine de daha fazla araştırmaya ihtiyaç var.
- Maydanoz bağışıklık sistemini güçlendirir. İçindeki A, C, K vitaminleri bağışıklığı desteklemektedir.
- Araştırmalara göre maydanoz diyabetli kişilerde kan şekeri düzeyini düşürebilir.
- Maydanozun idrar söktürücü özelliği bulunmaktadır. Böbrek taşı gibi sorunlarda faydası dokunabilir.
- Maydanoz diş ve diş etlerini korumakta; ağız kokusunu gidermektedir.
- Ciddi bir hastalık nedeni yoksa mide bulantısına karşı iyi gelir. Ayrıca gaz da giderir.
- Maydanoz cildi tazeler, gençleştirir, güzelleştirir. Vücuttan zararlı kimyasal maddeleri uzaklaştırdığı için bunu yapar.

**Hamileler de aşırıya kaçmadan tüketebilir**
Hamilelikte maydanoz tüketiminin düşüğe neden olabileceği söylenmektedir. Aşırıya kaçılmadan birkaç dal maydanoz tüketiminin gebelikte bir sakıncası bulunmamaktadır. Bunun yanında maydanoz içeren takviyelerin emzirme sürecinde süt akışını azalttığı ifade edilse de çalışmalarca bu kanıtlanmamıştır. Dolayısıyla emzirme döneminde de yine aşırıya kaçılmadan maydanoz tüketilebilmektedir.
**Maydanoz suyu tarifi**
10-15 dal taze maydanoz yaprakları ve bir limonun kabukları 2 bardak suyun içine konulur. 2 dakika kaynatıldıktan sonra demlemeye bırakılır. 5 dakika demleme sonrasında süzülüp içilir. Maydanoz suyu içenler genellikle kilo verdiğini iddia eder. Ancak kilo vermenin sadece bu tür kürlerle değil, sağlıklı beslenme ve egzersiz düzeniyle gerçekleşeceği unutulmamalıdır.