

YUMURTA

Biyolojik değer bakımından anne sütünden hemen sonra gelen yumurta, besinler arasında örnek protein kaynağı olarak gösterilir. İçerisinde vücudumuzda sentezlenemeyen ve besinlerle alınması zorunlu olan elzem aminoasitleri barındırır. Yeterli ve dengeli bir beslenme programında olmazsa olmaz besinimizdir, büyüme ve gelişmedeki yeri oldukça önemlidir. A, D, E, B grubu, kolin vitaminleri ile demir, çinko, kalsiyum, magnezyum, sodyum mineralleri içermektedir. Yumurta akı ve sarısı besin bileşimlerine göre farklı olup, sarısı yağlar ve yağda eriyen vitaminler bakımından zenginken, beyazı protein ve diğer vitamin ve minerallerden zengindir. Yumurta proteinin biyoyararlılığı %94 tür. İçerdiği vitamin ve minerallere bakılacak olursa:

B1 (Tiamin): Enerji metabolizmasında rol alır. Karbonhidratları parçalayarak vücuda enerji verilmesi için glikoza dönüştürür. Kan dolaşımını düzenler. Damar sertliğine karşı koruyucudur. Sigara ve alkolün olumsuz etkilerini yenmeye çalışır. Eksikliğinde beriberi, wernicke – korsakoff, nörolojik bozukluklar, kalp ritim bozuklukları, iştahsızlık, enerji kaybı, yorgunluk, unutkanlık, kas krampları, kilo kaybı, göz sorunları görülebilir. Suda emilebilen ve fazlası idrarla atılan bir vitamindir. **B2 (Riboflavin) :** Vücudun asit baz dengesinde görevlidir. Sinir sistemini düzenler. Solunum sisteminin çalışmasında yardımcıdır. Cilt sağlığı, saç, tırnak ve gözler için gereklidir. Eksikliğinde deride yaralar, sinirsel anomaliler, katarakt, gözlerde yanma, ışığa karşı hassasiyete neden olur. **Niasin:** Karbonhidrat, protein ve yağların parçalanmasında görevlidir. Kolesterolün düşürülmesinde, kalp damar hastalıklarında ilaç olarak kullanıldığı durumlar vardır. AIDS i prognozunu iyi yönde etkiler. Sinir sistemi metabolizmasında önemli olup, şizofreni de ilaç tedavileri arasında yer alır.

B5 (Pantotenik asit): Yiyeceklerin enerjiye dönüştürülmesinde, büyüme gelişmenin seyirinde ilerlemesinde, böbrek üstü bezinin fonksiyonunun iyileştirilmesinde önemlidir.

B6 vitamini: Hormonlar, kırmızı kan hücreleri,, sinir hücreleri ve enzimlerinde yapısındadırlar. Eksikliğinde alerji, kolesterol birikimi, böbrek taşı, kansızlık, bitkinlik, yorgunluk, bağırsıklık sisteminin zayıflaması halleri görülebilir.

B12 vitamini: Metabolizmada genellikle folik asit ile birlikte çalışır. Homosistein düzeylerinin düşürülmesi, alyuvar oluşumunda görevlidir. Vücuttaki interensek faktör tarafından B12 vitamini göreve hazır hale getirilir.

Yumurtanın içerisindeki vitamin ve mineral kayıplarını önleyebilmek için, sahadanda, menemen ve haşlama teknikleri kullanılmalı, sarısının renginin yeşile çalmamasına dikkat edilmelidir. Yumurta çok pis değilse hemen pişirilecekse kırmadan önce yıkanmamasını öneriyorum, yıkandığı takdirde kabuğundaki porlar hava delikleri) açılacak ve yumurtaya mikroorganizmanın ulaşma riski artacaktır.

DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜNÜNDE ONAYIYLA ÖRNEK PROTEİN OLARAK KABUL EDİLEN YUMURTA %100 KALİTELİ PROTEİN KAYNAĞI İKEN, BUNU %90 İLE SÜT VE %82 İLE TAVUK TAKİP EDER. LİFLERİ KISA OLDUĞU İÇİN ÇOCUKTAN YETİŞKİNE HERKESİN DİYETİNDE YER ALABİLEN TAVUK, VÜCUT TARAFINDAN ÜRETİLEMİYEN ELZEM YAĞ ASİTLERİ VE ELZEM AMİNO ASİTLERDEN ZENGİN OLUP, B GRUBU VİTAMİNLERİNDE B1(TİAMİN),B2 (RİBOFLAVİN), NİASİN, PANTOTONİK ASİT, B6 VİTAMİNİ VE MAGNEZYUM, SODYUM , DEMİR MİNERALLERİNİDE İÇİNDE TAŞIR. İÇERDİĞİ B1 (TİAMİN) VİTAMİNİ ENERJİ METABOLİZMASINDA ROL OYNATIP, SAĞLIKLI BİR METABOLİZMA İÇİN ŞART VİTAMİNLERDEN BİRİDİR. NİSAIN VİTAMİNİ DEMANS, KONSANTRASYON BOZUKLUĞU, PELLEGRA OLAN HASTALIKLARDA TÜKETİLDİĞİNDE KİŞİDE OLUMLU DEĞİŞİKLİKLER GÖZLENİR, PANTOTONİK ASİT DE METABOLİZMADA GÖREVLİ BİR VİTAMİNDİR. ÜSTELİK TAVUK ETİYLE İLGİLİ 4000 HAMİLE KADIN YAPILAN SON ÇALIŞMALARLA GÖRE HAMİLELİKTE TÜKETİLMESİ İLE DAHA USLU VE AZ AĞLAYAN BEBEKLERİN DOĞDUĞU GÖRÜLMÜŞTÜR.

TAVUĞUN BESİN DEĞERLERİNİN KALİTESİNİ DÜŞÜREN YANLIŞ HAZIRLAMA VE PİŞİRME TEKNİKLERİDİR. KIZARTMA, HAŞLAMA SUYUNU DÖKME, BUHARDA PİŞİRMEDE SIKLIKLA TENCERENİN KAPANIN AÇILMASI, 74 C DEN FAZLA ISIYA TABİ TUTMA GİBİ DURUMLAR TAVUĞUN İÇERİSİNDEKİ VİTAMİN VE MİNERAL KAYIPLARINI ARTTIRMAKTADIR. IZGARA YAPILAN TAVUKTA, BEYAZ ETTEN SIZAN SU İLE B12 VE FOLİK ASİT KAYBI, YÜKSEK ISIDA PİŞİRME İLE MAHNEZYUM VE SODYUM KAYIPLARI GÖRÜLMEKLE BİRLİKTE KANSEROJEN ÇEŞİTLİ BİLEŞİMLER ORTAYA ÇIKABİLİR. POTANSİYEL RİSKİ BİR BESİN GRUBUNDA YER ALMASI NEDENİYLE DE 74 C YE KADAR PİŞİRMELİ BÖYLECE İÇERİĞİNDE OLABİLECEK HERHANGİ MİKROORGANİZMAYI YOK ETMEK GEREKİR. TAVUK ETİNİN YAĞI DERİSİNDE OLUP, KOLAYCA AYRILABİLİR. PROTEİNCE ZENGİN YAĞDAN FAKİR KISMI GÖĞÜS, EN YAĞLI KISMI BOYUN DUR.

Tüm bu gereksinmelerimizi karşılayabilmesini göz önünde bulundurarak Temiz şartlarda üretildiğinden emin olduğunuz, yemlerinde hiçbir katkı maddesini bulunmayan güvendiğiniz firmalardan tavuk alınız ama asla tavuğu hayatınızdan çıkarmayınız. Haftada en az 1 -2 gün tavuk tüketimine özen göstermelisiniz.

yaz aylarında serinleten hafifleten ve tok tutan soğuk çay tarifi: ZENCEFİLLİ NANELİ LIGHT LİMONATA

3 adet limon
5-6 adet taze nane yaprağı
1 çay kaşığı zencefil
3 su bardağı su
buz küpleri

3 tane limonun kabuklarını rendeleyin (beyaz kısmına gelmeyin). 1 tanesini iyice sıkın ve zencefillle birlikte karıştırın. su ve buz küpleriyle hazırladığınız frozeni taze nane yaprakları ve tarçın kabuğuyla süslemeyi unutmayın.

AKTÜEL DİYET



Beslenme ve Diyet Uzmanı
Begüm KURAN

SEVGİLİ AKTÜEL OKURLARI, BU AY SİZLERİN AKLINA TAKILAN 2 ANA PROTEİN KAYNAĞI HAKKINDA BİLGİ AKTARMAK İSTİYORUM..

