

Fındığın Sağlığınıza Yararları Nelerdir?

[Bitkiler alemi](#) nin yararlı bitkilerinden birisi olan fındık, Corylus ağacından gelen bir fındık türüdür. Çoğunlukla Türkiye, İtalya, İspanya ve Amerika Birleşik Devletleri'nde yetiştirilmektedir. Fındıkların tatlı bir tadı vardır ve çiğ olarak yenebilir, kavrulmuş veya hamur haline getirilebilir. Diğer kuruyemişler gibi fındıklar da besin açısından zengindir ve yüksek oranda protein, yağ, vitamin ve mineral içerir. İşte fındığın kanıta dayalı yedi sağlık yararı;

1)Besinlerle Dolu:

Fındıkların harika bir besin profili vardır. Yüksek kalorili olmalarına rağmen besinler ve sağlıklı yağlarla doludurlar. Bir ons (28 gram veya yaklaşık 20 tam çekirdek) fındık şunları içerir:

- Kalori: 176
- Toplam yağ: 17 gram
- Protein: 4.2 gram
- Karbonhidrat: 4,7 gram
- Elyaf: 2,7 gram
- E Vitamini: Günlük ihtiyacın%21'i
- Tiamin: RDI'nin %12'si
- Magnezyum: RDI'nin% 12'si

-Bakır: RDI'nin% 24'ü

-Manganez: RDI'nin% 87'si

Fındık ayrıca makul miktarda B6 vitamini, folat, fosfor, potasyum ve çinko içerir. Ek olarak, zengin bir mono- ve çoklu doymamış yağ kaynağıdır ve oleik asit gibi iyi miktarda omega-6 ve omega-9 yağ asitleri içerirler. Ayrıca, bir onsluk porsiyon, DV'nin yaklaşık%11'ini oluşturan 2,7 gram diyet lifi sağlar. Bununla birlikte, fındık, fıstıklardan demir ve çinko gibi bazı minerallerin emilimini bozduğu gösterilen fitik asit içerir.

2. Antioksidan Yüklü

Fındık önemli miktarda antioksidan sağlar.

Antioksidanlar, vücudu hücre yapısına zarar verebilen ve yaşlanmayı, kanseri ve kalp hastalığını artırabilen oksidatif strese korur. Fındıkta en bol bulunan antioksidanlar fenolik bileşikler olarak bilinir. Kan kolesterolünü ve iltihabı azaltmaya yardımcı oldukları kanıtlanmıştır. Ayrıca kalp sağlığı ve kansere karşı koruma için de faydalı olabilirler. 8 haftalık bir çalışma, derili veya derisiz fındık yemenin, fındık yememeye kıyasla oksidatif stresi önemli ölçüde azalttığını ve bu da hiçbir etkiye neden olmadığını gösterdi. Mevcut antioksidanların çoğu kabuklu yemişin kabuğunda yoğunlaşmıştır. Ancak bu antioksidan içeriği kavurma işleminden sonra azalabilir.

3. Kalp İçin İyi Olabilir

Kuruyemiş yemenin kalbi koruduğu gösterilmiştir. Fındıkta yüksek konsantrasyonda antioksidan ve sağlıklı yağlar antioksidan potansiyelini artırabilir ve kandaki kolesterol seviyelerini düşürebilir. Bir ay süren bir çalışmada, günlük toplam kalori alımının %18-20'sini fındıktan tüketen yüksek kolesterol düzeyine sahip 21 kişi gözlemlendi. Sonuçlar kolesterol, trigliseritler ve kötü LDL kolesterol seviyelerinin azaldığını gösterdi. Katılımcılar ayrıca kandaki arter sağlığı ve iltihap belirteçlerinde gelişmeler yaşadılar. Ayrıca, 400'den fazla kişi içeren dokuz çalışmanın gözden geçirilmesi, fındık yiyenlerde kötü LDL ve toplam kolesterol seviyelerinde düşüşler gördü, iyi HDL kolesterol ve trigliseritler değişmeden kaldı.

Diğer alışmalar, daha düşük kan yağ seviyeleri ve artan E vitamini seviyeleri gösteren sonuçlarla kalp sağlığı üzerinde benzer etkiler göstermiştir. Ayrıca, fındıktaki yüksek yağ asitleri, diyet lifi, antioksidanlar, potasyum ve magnezyum içeriği kan basıncını normalleştirmeye yardımcı oluyor gibi görünmektedir. Genel olarak, günde 29 ila 69 gram fındık yemek, kalp sağlığı parametrelerindeki iyileşmelerle ilişkilendirilmiştir.

4. Düşük Kanser Oranlarıyla Bağlantılı

Fındıkların yüksek konsantrasyondaki antioksidan bileşikleri, vitaminleri ve mineralleri onlara bazı kanser önleyici özellikler verebilir. Ceviz ve antep fıstığı gibi diğer kabuklu yemişler arasında fındıklar, proantosiyanidinler olarak bilinen bir antioksidan kategorisinin en yüksek konsantrasyonuna sahiptir. Bazı test tüpü ve hayvan çalışmaları, proantosiyanidinlerin bazı kanser türlerini önlemeye ve tedavi etmeye yardımcı olabileceğini göstermiştir. Oksidatif strese karşı koruma sağladıkları düşünülmektedir. Ek olarak, fındık, kansere neden olabilecek veya bunu teşvik edebilecek hücre hasarına karşı olası koruma sergileyen başka bir güçlü antioksidan olan E vitamini bakımından zengindir. Benzer şekilde, fındık, bir onsluk porsiyonda manganez için%87'lik bir RDI sağlar.

Manganezin, oksidatif hasarı azaltabilecek ve kanser riskini azaltabilecek belirli enzimlerin işlevlerine yardımcı olduğu gösterilmiştir. Birkaç test tüpü çalışması, fındık özütünün rahim ağzı, karaciğer, meme ve kolon kanseri tedavisinde faydalı olabileceğini göstermiştir. Ayrıca, fındık kabuğu özünden yapılan bir ürünü kullanan bir hayvan çalışması, sekiz haftalık çalışma süresinden sonra kolon kanseri riskinin azalmasına neden oldu. Fındığın kanser gelişimine olan faydalarını araştıran çoğu çalışma test tüplerinde ve

hayvanlarda yapıldığı için insanlarda daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.