

Akdeniz Tipi Diyet ve Zeytinyađý

Onaylayan www.bguner.com
Friday, 21 September 2007
Son Güncelleme Friday, 21 September 2007

Akdeniz tipi diyetle tüketilen zeytinyađýndaki fenol bileşiklerin, kalp ve damar hastalýklarý riskini düþürdüđü tespit bilinmektedir. Akdeniz tipi diyet, Akdeniz e kýyýsý olan Yunanistan, Ýtalya, Ýspanya ve Türkiye nin Ege ve Akdeniz bölgelerinde uygulanan ananevi beslenme modelidir.

Ýspanyol arařtırmacılar, kolesterol seviyesi yüksek olan kişilerde zeytinyađýnın tesirlerini inceleyerek neticelerini tıp dünyasý makalelerinde yayınladýrlar. Bu çalıřmalar göre, zeytinyađı bulunan fenol bileşiklerinin; antioksidan (meydana gelen bazı oksijen ürünlerinin zararlı tesirini azaltýcý), antienflamatuar (iltihabý engelleyici) ve pýhtýlařmayý azaltýcý tesiri tespit edildi.

Akdeniz tipi diyetle, genellikle meyve, sebze ve tam tahýllar bol; kırmızı et ve iþlenmiř gýdalar daha az bulunur. Yađ, daha çok zeytinyađýndan ve kabuklu yemiřlerden temin edilir. Uzmanlar Akdeniz tipi diyetin faydalarýna zeytinyađýnda ve kabuklu yemiřlerde bulunan doymamýř yađların vesile olduđuna inanmaktadır.

Monell Arařtırma Merkezi nde yapılan çalıřmalarda görülmüştür ki Akdeniz tipi beslenmedeki bu yemiřin pifa kaynađýnın sebebinin oleocanthal isimli molekülün vesile olduđu düþünülmektedir. Benzer başka madde olan Ýbuprofenin uzun süre kullanýmýnda böbrek ve sindirim sistemi rahatsızlıklarý ortaya çýktýđý halde oleocanthal isimli moleküldeki farklı yapı nedeniyle bir zararlı olmayacađý düþünülmektedir. Günlük 50 gr. veya dört yemek kařýđý zeytinyađýnın bu faydalý molekülün insanlar için gerekli olan kısmýnı karřýlamaya yeteceđi düþünülmektedir.

Zeytin, Kur ân da adý geçen nimetlerden biridir. Lezzeti ve pifa vesilesi özellikleri sebebiyle zeytini ve yađýnı sofralarýmýzda severek tüketiyoruz. Bu sayede birçok kronik hastalýđın seyri düřtüdünde ise önemi daha da kıymet arz ediyor.