

CEVİZİN BESİN DEĞERİ VE SAĞLIKLI BESLENMEDEKİ ÖNEMİ

Seyit Mehmet ŞEN¹

ÖZET

Antik Roma’da cevizin ismi Jovis Glans yani Jüpiter’in Meyvesidir. Ceviz batı kaynaklarında Royalnut olarak bilinir. Ceviz Glisemik indeksi en düşük gıdalardan biridir. Ceviz enerji değeri çok yüksek olan bir meyvedir. Genel ortalama olarak cevizin yağ oranı %65 olarak kaydedilmiştir. Ceviz esansiyel yağlar (Omega 3 ve 6) bakımından çok zengindir. Ceviz özellikle Omega 3 yağının en zengin bitkisel kaynaklarından.

Cevizlerde trans yağ yoktur. Cevizin 100 gramı %13.7 karbonhidrat; %15.2 protein içerir. Cevizdeki karbonhidratın %6.7’si lif olup; cevizin laksatif etkisini artırır. Cevizler B1, B6, B9 ve E vitamini bakımından zengindir. Ceviz beyin sağlığı için gerekli olan gümüş iyonlarını içerir. Ceviz Antioksidan bakımından en zengin sert kabuklu meyvedir. Günde sadece 6–7 ceviz yemek yüksek seviyede Antioksidan için yeterlidir. Uyku hormonu olarak da bilinen Melatonin çok güçlü bir Antioksidan olup cevizde bol miktarda vardır. Ceviz antiagın bakımından zengin olan on gıda arasında yer alır. Ceviz yağı Ellagic asit, Gallic asit ve Malik asit içerir Resveratrol, cevizde bulunan bir bitki kimyasalı olup Sirt 1 enzimini aktif hale getirir. Ceviz, mutluluk hormonu olarak bilinen Serotonin’in en önemli kaynağıdır. Ceviz iyi bir antioksidan olan Phytik Asit içerir.

Anahtar Kelimeler: Ceviz, Omega 3, lif, kalp sağlığı, antioksidan, melatonin

SUMMARY

WALNUT’S FOOD VALUE AND ITS IMPORTANCE IN HUMAN NUTRITION

Walnut is a fruit that keeps the essential foods largely that people need to have healthy nourishment. Because, like other hard shell fruits, walnut, in fact is a seed and all seeds are highly rich with regard to nutrient they contain. Thus, consuming a handful of raw walnut a day largely provides the proteins, fat, antioxidant, some vitamins and minerals that a person needs a day. That’s why we have to take into consideration walnut as an enriched food in terms of useful substances for health. Especially, walnut is a rich source in terms of Omega 3 which is useful for a regular health. Walnut contains many healthy food substances, minerals, antioxidants and vitamins. These are essential for our health system.

Keywords: Walnut, Omega 3, fibre, heart health, antioxidant, melatonine

GİRİŞ

Herkesin dilinden düşürmediği klasik bir söz vardır:

Her şeyin başı sağlık! Aklımıza gelen herhangi bir şeyi, işi, konuyu, durumu sağlıklı yan yana getirdiğimiz de... Onların hiç birinin sağlık olmadan olmayacağını görürüz...

¹ Kastamonu Üniversitesi, Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi, Genetik ve Biyomühendislik Bölümü, KASTAMONU

Sağlıklı olmazsak ağzımızın tadı olmaz...
Sağlıklı olmazsak huzurumuz kalmaz...
Sağlıklı olmazsak yolumuz hedefe varmaz...
Sağlıklı olmazsak çalışma verimimiz düşer...
Sağlıklı olmazsak neşemizi sevincimizi
istediğimiz gibi yaşayamayız...

Bu gerçeği Osmanlı Cihan Devletinin büyük hükümdarı Kanuni Sultan Süleyman şöyle dile getirir:

"Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi,
Olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi"

Cevizin Besin Değeri

Yediğimiz gıdaları değerli kılan içlerinde bulunan besin maddeleridir. Ceviz en sağlıklı sert kabuklu meyvedir. Antik Roma'da cevizin ismi Jovis Glans yani Jüpiter'in meyvesidir. Ceviz batı kaynaklarında Royalnut olarak bilinir. Cevizin besin değeri Çizelge 1'de verilmiştir.

Bu haliyle cevizleri, sağlığa yararı olan birçok besin maddesi yönünden zenginleştirilmiş gıdalar olarak dikkate alabiliriz.

Çizelge 1. Cevizin besin değeri (100 g)

Glisemik İndeks	10	Pantothenik asit (B5)	0.570 mg (%11)
Enerji	654 kkal (%33)	Pyridoxine (B6)	0.537 mg (%41)
Karbonhidratlar	13.71 (%11)	Folate (B9)	98 µg (%24)
-Nişasta	0.06	Vitamin C	1.3 mg (%2)
-Şekerler	2.61	Vitamin E-γ	20.83 mg (%139)
-Diyet lifi	6.7 (%18)	Vitamin K	2.7 µg (%3)
Yağ	65.21 (%217)	Kalsiyum	98 mg (%10)
-doymuş	6.13	Demir	2.91 mg (%22)
-tekli doymamış	8.93	Magnezyum	158 mg (%45)
-çoklu doymamış	47.17	Mangan	3.414 mg (%163)
	38.09 (Omega 6)	Bakır	1.5 mg (%167)
	9.08 (Omega 3)	Fosfor	346 mg (%49)
Protein	15.23 (%27)	Potasyum	441 mg (%9)
Su	4.07	Sodyum	2 mg (%0)
Vitamin A equiv.	4 µg (%1)	Çinko	3.09 mg (%33)
Vitamin A	41 IU (%1)	Selenyum	4.9 µg (%9)
-beta-karotene	12 µg	Riboflavin (B2)	0.15 mg (%13)
-lutein ve zeaxanthin	9 µg	Niacin (B3)	1.125 mg (%8)
Thiamine (B1)	0.341 mg (%30)		
Erişkin bireyler için tavsiye edilen miktarın %'si			
Kaynak: USDA Nutrients Database			

Glisemik İndeks

Ceviz Glisemik indeksi en düşük gıdalardan biridir. Glisemik indeks, gıdaların kan şekerini yükseltme hızıdır. Bazı besinlerin Glisemik indeks

değerleri düşük, bazılarının yüksektir. Glisemik indeksi düşük yiyecekler, kan şekerini daha yavaş yükseltirler. Bu nedenle benzer gıdalar arasında bir seçim yaparken Glisemik indeksi düşük olanlar tercih edilmelidir. Kanda şekerin çok artması, zehir etkisi yapar ve vücudun tüm hücrelerini tahrip eder. Ceviz Glisemik indeksi 10 olarak kabul edilen gıdalardan olup; bu çok mükemmel bir özelliktir.

Enerji

İnsanlar gıdaları iki nedenle tüketirler: Organlarının sağlıklı yaşamalarını sürdürebilmek ve vücudun enerji ihtiyacını giderebilmek amacıyla. Bilindiği gibi gıdaların enerji değerleri bünyelerinde bulundurdıkları temel gıda maddelerinin (Karbonhidrat, Protein, Yağ) miktarına göre hesaplanır. Yenen gıdalardan alınan enerji gerek sindirim, gerek günlük aktivite sırasında tüketilmeyecek olursa vücudumuzun değişik yerlerinde depo edileceklerdir. Ceviz enerji değeri çok yüksek olan bir meyvedir.

Yağlar

Genel ortalama olarak cevizin yağ oranı %65 olarak kaydedilmiştir. Bu yağ oranı kimi ceviz çeşitlerinde %70'in üzerine çıkar. Bu durumda cevizin kalori değeri 750 kilo kalorisinin üzerinde olabilir. Sağlıklı yağlar günlük diyetteki kalorisinin yaklaşık %30'unu sağlamalıdır. Cevizdeki yağın büyük kısmı doymamış yağ olup, sağlıklıdır. Cevizdeki yağların: %6.1'i doymuş yağ (palmitik asit, stearik asit), %8.9'u tekli doymamış yağ (oleik asit/Omega 9), %47.2'si çoklu doymamış yağ, %38.1'i ikili doymamış yağ (Linoleik asit/Omega 6) (esansiyel), %9.1'i üçlü doymamış yağ (Linolenik asit/ Omega 3) (esansiyel). Vücudun ihtiyacı olan esansiyel yağlar besinlerle dışarıdan alınmalıdır. Ceviz esansiyel yağlar (Omega 3 ve 6) bakımından çok zengindir. Ceviz özellikle Omega 3 yağının en zengin bitkisel kaynaklarından. Cevizi son yıllarda öne çıkaran Omega 3 yağıdır. Sağlıklı olmamız için, her gün diyetimizde en az zengin bir Omega 3 kaynağını almayı amaçlamalıyız. Trans yağ asidi, karbon atomları arasında trans çift bağ olan bir doymamış yağ asididir ve sağlıksız yağlardır. Cevizlerde trans yağ yoktur.

Karbonhidratlar

Vücut fonksiyonlarının uygun bir şekilde yerine getirilebilmesi için, belli ölçüde karbonhidrata mutlak ihtiyaç duyacaktır. Vücudun karbonhidrat alımı yeterli değilse, yorgunluk, kramplar ve zayıf zihinsel fonksiyonlar ortaya çıkar. Ceviz 100 gramında %13.7 oranında karbonhidrat içerir. Cevizde şeker olarak ifade edilen karbon hidrat oranı %7 civarındadır. Cevizdeki karbonhidratın %6.7'si liftir. Bu cevizin besin değerini artıran bir özelliktir.

Lif/Selüloz/Posa

İnsan vücudu lifi/selülozu sindiremez. Vücutta sindirilmeyen bu lif barsaklarda taşıyıcı olarak görev yapar ve cevizin laksatif etkisini artırır. Sağlığımızı koruyabilmemiz için yediğimiz gıdalarla yeterli miktarda lifi/selülozu/posayı almak zorundayız. Cevizdeki lif çoğunluk olarak erimeyen liftir. İz miktarda eriyebilen lif de vardır. Lif kişiye tokluk hissi verir, aşırı yemeyi ve kilo almayı önler. Cevizdeki eriyebilen lif çoklu ve tekli doymamış yağlarla uyum içinde çalışarak kolesterol seviyesini düşürür ve kalp-damar hastalıklarının önlenmesinde yardımcı olur. Yetişkinler için cinsiyete bağlı olarak günlük 21–38 g lif tavsiye edilir. Çocuklarda her yaş için günlük 1 g lif gerekir. Birçok meyve ve sebze de ceviz kadar lif yoktur. Elmada lif oranı %2.4; marulda %1.1; aysbergde %0.7'dir.

Proteinler

Diğer temel gıdalardan farklı olarak günlük düzenli şekilde protein almak ve harcadığımız proteini yerine koymak zorundayız. Protein vücutta çok az depolanır. Cevizin 100 gramında %15.2 oranında protein vardır. Cevizler zengin protein kaynaklarıdır. Kimi batılı bilim adamları cevizi protein ağacı olarak nitelemekte ve kimi kıtlık zamanlarında insanların beslenmesindeki protein eksikliğinin cevizle giderilebileceğini ileri sürmektedirler. Ceviz, proteinlerin temelini oluşturan esansiyel aminoasitler bakımından çok zengindir. Ceviz proteininin yarıya yakını (%7) esansiyel amino asitler oluşturur.

Vitaminler

Vitamin organizmanın hayati besin olarak az miktarda ihtiyaç duyduğu organik bir bileşiktir. Vitaminler suda ve yağda eriyenler olarak sınıflandırılırlar. Cevizde A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, K bulunur. Cevizler B1, B6, B9 yönünden zengindir. Cevizler E vitamini bakımından ise çok zengindir. Vitamin E ceviz yağında Alpha-Tocopherol ve Gama-Tocopherol olmak üzere iki şekilde bulunur. 100 gram cevizde 26.8–43.6 mg Tocopherol vardır. Bu miktar E vitamini günlük ihtiyacın %139'unu karşılar. Vitamin E yağda eriyebilen çok güçlü bir antioksidandır.

Mineraller

Mineraller inorganik maddelerdir; makro ve mikro elementler olarak sınıflandırılırlar. Vücut mineralleri yapamaz; bu nedenle insan beslenmeyle bitkisel ve hayvansal gıdalardan mineralleri almak zorundadır. Mineraller vitaminlerden daha önemlidirler. Cevizlerde gerekli minerallerin hepsi az veya çok vardır. Bunlar Kalsiyum, Demir, Mangan, Magnezyum, Bakır, Çinko, Fosfor, Potasyum, Sodyum, Selenyum, Gümüş. Cevizler Demir, Magnezyum, Çinko, Fosfor yönünden zengindir. Cevizler Mangan, Bakır yönünden çok zengindir. Ceviz beyin sağlığı için gerekli olan gümüş iyonlarını içerir. Gümüş elementi beyin dokusu tarafından kullanılır. Cevizdeki gümüş ve selenyum çocukların zekâ gelişimleri için yarar sağlar.

Cevizde öne çıkan bazı mikro besinler antioksidanlar

Antioksidanlar, serbest radikaller olarak bilinen zararlı moleküllerin sebep olduğu zararlanmalara karşı hücreleri korur; iltihaplanmaları azaltır. Ceviz antioksidan bakımından en zengin sert kabuklu meyvedir. Cevizde diğer sert kabukluların iki katı kadar Antioksidan madde vardır. 30 g cevizde bulunan antioksidan, ortalama irilikte bir kişinin gün boyu yediği bütün meyve ve sebzelerden aldığı antioksidanlardan daha fazladır. Günde sadece 6–7 ceviz yemek yüksek seviyede Antioksidan için yeterlidir. Bir gram ceviz bir Antioksidan olan fenollerin 70 birimini içerir. Polifenoller bitkilerde oluşur ve çok güçlü antioksidandırlar. Polifenoller

iltihap önleyici özelliklere sahiptirler. Polifenoller, vitamin E benzeri Antioksidanların 15 katı daha fazla Antioksidan gücüne sahiptir. Ceviz birçok Antioksidan madde içerir (13 126 mmol/g). Yapılan bir çalışmada 1113 gıda maddesi incelendi ve ceviz 3.721 mmol/28 g ile böğürtlenden sonra ikinci sırayı aldı. Bir başka çalışmada ise ceviz kuşburnudan sonra yine ikinci sırayı aldı. Değişik gıdalarda yapılan diğer bir çalışmada ise cevizlerde en az 10 farklı Antioksidan olduğu belirlendi. Cevizin yağsız kısmı Antioksidan kapasitenin çoğunluğunu temin etmektedir (yaklaşık 332 qmol trolox/g dm). Cevizin Antioksidan kapasitesinin ancak %5'den daha azı yağından gelmektedir. Antioksidan kaynağı olarak cevizin seçilmesinin avantajı, cevizin kavrulmadan ham olarak yenmesidir. Kavrulma ısısı genel olarak Antioksidanların etkisini azaltmaktadır.

Melatonin

Melatonin beyin epifizi tarafından üretilen bir hormon olup; uykuyu tetikler ve düzene sokar. Bu hormon çok güçlü bir Antioksidan olup cevizde bol miktarda vardır. Dolayısıyla Melatonin hormonu, doğal bir gece uykusu için cevizi mükemmel bir akşam gıdası yapar. Melatonin, vardiyalı çalışan işçilerin ve saat dilimi değişiminden fazlaca rahatsızlık duyan kişilerin uykusunu düzene sokmaya yarar. Melatonin beklenen yararın sağlanabilmesi için bünyede yeterli seviyede olması gerekir. Kişiler özellikle kırk yaşlarına yaklaştıklarında, fazlaca ceviz yemelidirler. Çünkü kırk yaşlarına ulaştığımızda, Melatonin üretimimiz azalmaya başlar. Melatonin noksanlığından dolayı Antioksidan korumasında ortaya çıkan bu azalma, hayatın daha sonraki safhalarında hastalık yapıcı serbest radikallerin gelişimine yol açabilir. İnsan vücudunda kullanıma hazır formunu içeren nadir besinlerden biri olan ceviz, 2.5–4.5 ng/g Melatonin içerir. Ceviz Melatonin içerdiği için, antiagin bakımından zengin olan on gıda arasında yer alır. Melatonin insanı okumaya karşı istekli yapar. Melatonin ayrıca çok güçlü bir Antioksidan olup, serbest radikallerin neden olduğu oksidatif strese karşı vücudumuzun mukavemetini artırır.

İyi bir gece uykusu için yapılacak şey yatmadan önce ceviz yemektir.

Bitki kimyasalları

Ceviz sağlığı destekleyen bitki kimyasalları yönünden zengindir. Antioksidan etkiye sahip olan bu maddeler fitosteroller, Ellagic Asit, Karatoneidler ve Polifenolik bileşiklerdir. Bu bileşikler yaşlanmaya, kanserlere, iltihaplanmaya ve nörolojik hastalıklara karşı potansiyel olarak sağlık etkisine sahiptirler. Ceviz yağı Ellagic asit, Gallic asit ve Malik asit içerir. Bunların hepsi güçlü Antioksidan, anti-bakteriyel, anti-inflammatory, anti-viral, anti-septik özelliklere sahiptirler. Ellagic asit ve Gallic asit Polifenolik bileşiklerce çok zengindirler. Bu iki bitki kimyasalı bakteriyel ve viral ataklara karşı vücudumuzun bağışıklık sistemine ekstra bir savunma hattı sağlayıcı olarak bilinirler. Araştırmaların gösterdiğine göre Ellagic ve Gallic asit birçok anti kanser özelliklere sahip olup; keza serbest radikallerin LDL oksidasyonunu önlerler.

Gallic asit ve Malik asidin her ikisi de Antioksidan olup, az miktarda da olsa cevizde vardır; her ikisi de Ellagic asit benzeri etkiye sahiptirler. Bu bileşikler bağışıklık sistemini destekler ve bazı kanserlere karşı koruyucu etkiye sahiptir. Cevizde bolca bulunan polifenoller antioksidan özellikte olup, bağışıklık sistemini destekler. Resveratrol doğal bir Polifenolik bileşik olup, değişik biyotik ve abiotik streslere, streslerin ortaya çıkardığı zararlara, UV-radyasyonuna, bakteriyel ve mantari bulaşmalara engel olur. Resveratrol, cevizde bulunan bir bitki kimyasalı olup Sirt 1 enzimini aktif hale getirir. Sirt 1 hücre düzeninden sorumlu enzim olarak göreve yapan bir proteindir. Sirt 1 enzimi daha fazla kalori yakmamızı sağlayarak vücudumuzun metabolik oranını artırır. Cevizin Resveratrol içeriği, onun kilo vermedeki faydasının anahtarıdır. Resveratrol, aynı zamanda anti kanser potansiyele sahiptir.

Ceviz, mutluluk hormonu olarak bilinen Serotonin'in en önemli kaynağı olup; beyin Serotonin seviyesini yükseltir. Serotonin beyinde mesaj taşıyan en önemli kimyasal olup, ruh halimizi ve isteklerimizi kontrol eder; noksanlığı depresyona neden olabilir.

Ceviz Beta-karoten, Lutein ve Zeaxanthin içerir. *Ceviz yağındaki diğer bitkisel kimyasallar caffeic asit, ellagitanin, kaempferol'dür.* Ceviz sağlıklı beslenmeye yetecek kadar iyi bir antioksidandır Phytik Asit içerir.

Cevizdeki Esansiyal Yağların Faydaları

Bu yağlar gıdalarla mutlaka alınması gereken yağlardır. Cevizlerde bulunan esansiyal yağlar Omega 3 ve Omega 6'dır. Omega 3 (Alfa Linolenik Asit) Omega 3 yağları HDL kolesterolü yükseltir, LDL kolesterolü düşürür, anormal kalp atışlarını önler, kalp hastalıkları riskini düşürür, kan pıhtısı gelişimini engeller; düşünmeyi, öğrenmeyi ve hafızayı iyileştirir. Omega 3 beyin sağlığını destekler; beyin hücrelerinin daha dıştaki zarları için hayati önemi olan bir bileşiktir. Sağlıklı bir yaşam için günde 1.3–2.7 g; haftada 7–11 g Omega 3 alınması tavsiye edilmektedir. Omega 3 kardiyovasküler sağlığın korunmasında. Astım, romatoid artirit, diyabet 2, yüksek tansiyon, egzama, sedef hastalığı gibi sorunların giderilmesinde faydalıdır. Beyin hücreleri görevlerini gereği gibi yapabilmeleri için Omega 3 yağlarına ihtiyaç duyarlar. Depresyon oranlarının artışı ile Omega 3 tüketiminin azalması arasında ilişki bulundu. Düşük Omega 3 tüketimleri çocuklarda:

Hiper aktivite...

Öğrenme zorluğu...

Davranış bozukluğu...

Yetişkinlerde:

Huysuzluğa...

Uyku problemlerine neden olmaktadır.

Düzenli ceviz yemenin 45 gün içinde trigliseridi %19–33 arasında düşürdüğü belirlendi.

ALA (Omega 3) kolayca EPA ve DHA'ya çevrilir. EPA (Eicosapentaenoic asit) ve DHA (Docosahexaenoic asit), prostaglandinlerin üretimine yardımcı olur. Prostaglandin kan akışını ve vücuda oksijen dağıtımını düzene sokar. Prostaglandin kan damarlarını genişleterek kan basıncını düşürür, kalp fonksiyonlarını iyileştirir. Araştırmacılar kolesterol seviyesinin düşmesi ile kandaki Alfa Linolenik Asit (ALA) seviyesinin artması arasında bir ilişki buldular. Omega 3 vücudun kalsiyum seviyesini artırır; kemik erimesini engeller. Omega 6 (Linoleik Asit) Omega 6 yağ asidi (n-6 yağ asidi olarak da bilinir) çoklu doymamış yağ asidi olup, esansiyaldır. Omega 6 kötü kolesterolü (LDL) düşürür, iltihaplanmayı azaltır, kalp hastalıklarına karşı koruyucudur. Ceviz yağının yaklaşık %60'ını Omega 6 oluşturur.

Cevizin faydalı olduğu bazı hastalıklar kalp hastalıkları

Haftada 4–5 kez ceviz tüketenlerde kalp krizi riskinin %50 oranında azaldığı bulunmuştur. E–selektin, hücrelerin yapışmasında rol oynayan bir molekül olup, kolesterolü plaklar oluşturarak kan damarlarının duvarlarına yapıştırır, bu plaklar ceviz yedikten sonra azalır. Ceviz yağı Endothelin seviyesinin düşmesine yardımcı olmaktadır. Endothelin damarların iltihaplanmasına neden olur. Endothelin seviyesinin düşmesi nedeniyle kan damarlarında plaklar etkili olacak şekilde birikemez.

Kanser

Ceviz yağı gırtlak, kolon ve prostat kanser riskini azaltmaktadır. Cevizde bulunan Ellagic asit iyi bir antioksidan olup, hücreleri serbest radikallerin zararlarına karşı korur; kansere sebep olan maddeleri vücuttan atar, kanser hücrelerinin kopyalanmasını kontrol altında tutar; kansere giden metabolik kalıbı bloke eder. Ellagic asit bağışıklık sistemini güçlendirir. Cevizdeki fitosteroller göğüs, prostat ve kalın bağırsak kanserlerine karşı koruma sağlarlar; bağışıklık sistemini desteklerler; kan kolesterolünü ve bazı kanser formlarının olası riskini azaltırlar. 100 g ceviz yağı yaklaşık 180 mg Phytosterol içerir.

Kilo alma ve obezite

Ceviz yiyeceklere tokluk hissi verir ve onların aşırı yemelerini önler. 8 865 Yetişkin kadın ve erkek üzerinde 28 ay süreyle yapılan çalışmada; haftada en az iki kez ceviz yiyeceklerin, hiç ceviz yemeyenlere veya hiç denecek kadar az ceviz yiyeceklere göre %31 daha az kilo aldıkları görüldü.

Stres

Ceviz yağının yüksek oranda bulunduğu bir diyetle vücut strese daha iyi cevap vermekte ve kan basıncı düşmektedir.

Cilt sağlığı

Ceviz yağı vücudun değişik organlarına yapılan masajlarda uzun zamandır kullanılmaktadır. Cevizin doymamış yağları fazla olduğu için deriyi nemlendirmede ve kırıksıkları gidermede çok faydalıdır. Ceviz yağı deriye uygulandığında, şifa verici özellikleri nedeniyle cilt kanserine karşı etkisini gösterir. Ceviz yağının mantarı bulaşmalara, siğillere, egzamaya ve sedef hastalığına etkili olduğu ispatlanmıştır. Ceviz

yağı, iltihaplanmaya karşı etkisi nedeniyle, güneş yanığı, kafa kaşıntıları, deri ülseri, kepek ve kabarcık gibi cilt belirtilerini hafifletir. Omega 3 sedef hastalığının belirtilerini azaltabilir.

Tansiyon

Ceviz yüksek seviyede Arginin içerir (2.1 g/100). Arginin vücuda girdiğinde vücut onu nitrik okside çevirir. Nitrik Oksit kan damarlarındaki düz kasların üzerinde etkilidir; kan damarlarını genişletir ve böylece kan akışını artırır. Nitrik oksit, kan damarlarının iç duvarlarını düzleştirerek ve onları esnek ve gevşek hale getirerek hipertansiyonun önlenmesinde hayati rol oynar. Ailede hipertansiyon varsa, ceviz yemek kan damarlarının ihtiyacı olan nitrik oksidi sağlamanın en kolay ve etkili bir yoludur. Yapılan araştırmalarda Arginin'in damarların elastikiyetini %64 oranında artırdığı belirlenmiştir. Nitrik Oksit seviyesinin korunması, hipertansiyon hastaları için önemlidir. Nitrik Oksit diyabet ve kalp hastalıklarında da önemlidir. Ceviz bu tip hastaların diyetlerine katılacak olursa büyük katkı sağlar.

Diyabet

Diyabetik diyetteki nihai amaç kan şekerini sabitleştirebilmektir. Hipertansiyonun etkilediği şeker hastaları ve kalp hastaları için de ceviz gereklidir. Cevizlerdeki Omega 3 diyabetiklerdeki yüksek tansiyonun düşürülmesine yardımcı olmaktadır. Yapılan bir çalışmaya göre 12 hafta süre ile Omega 3 kullanan kişilerde kan basıncı dikkat çekecek şekilde düştü.

Zihinsel fonksiyon

Ceviz Parkinson ve Alzeymir gibi hastalıkların önlenmesinde yardımcı olur. Cevizlerde bulunan Omega 3 hem Motor hem de Kognitif fonksiyonlara etki eder. Kognitif fonksiyonlar: Anlama, düşünme, muhakeme ve hatırlama durumlarını içine alır. Motor fonksiyonlar: Kasları, hareketleri kullanma ve kontrol kabiliyetidir.

Safra kesesi taşı

Özellikle doğurgan, şişman ve kırk yaşlarındaki kadınlar cevizlerin sağlığa etkilerinden fazlaca yararlanmalıdırlar. Bu tip kadınlar safra kesesi taşı üretmeye meyillidirler. Bir araştırma raporuna göre günde en az 30 g ceviz

yiyeceklerinde safra kesesi taşına yakalanma riski daha az görüldü. Yirmi yıl süre ile 80.000 kadın üzerinde yapılan bir çalışmada haftada bir kez 28–30 g ceviz yiyenlerde safra kesesi taşı oluşma riski %25 oranında daha az oldu.

Cevizi Nasıl Yemeliyiz?

Cevizi en iyi yemenin yolu ham olarak yemektir. Cevizi bu şekilde yemekle onun Antioksidan özelliğinden en iyi şekilde yararlanabiliriz. Ceviz yağı salatalarda sağlıklı yağ olarak kullanılabilir. Ceviz yağı yüksek ısıda pişirilen yemeklerde tavsiye edilmez. Yüksek ısıda pişirme ceviz yağının tadını acılaştırır ve lezzetini bozar. Hoş koku, lezzet ve besin değeri kazandırmak için pişirilmiş yemeklerin üzerine ceviz yağı dökülebilir. Eğer yağ taze ise yüksek ısıda pişirme ile Omega 3 bozulmaz. Cevizde karbonhidrat miktarı az olduğu için, açlığa engel olabilirler ve diyetteki kilo kaybının dengelenmesinde önemli rol oynayabilirler. Sindirim zorluğu çekenler yemeden bir gece önce cevizleri ıslatırlarsa enzimler etkisizleşir ve cevizleri sindirmek daha kolay hale gelir. Günlük olarak yenilmesi önerilen toplam ceviz miktarı 30 gramdır. Özellikle uyku problemi olan... Zihinsel dağınıklık yaşayan... Aile içinde ve sosyal çevresinde uyumsuzluk gösteren kişiler için, bu miktar 50–60 grama kadar çıkartılabilir.

Ceviz Yerken Nelere Dikkat Edilmelidir?

Ceviz sağlıklı beslenme için mutlak gerekli bir gıdadır. Ceviz düzenli olarak yenildiğinde çok önemli bazı hastalıkların gelişmesini önleme özelliğine sahiptir. Fakat cevizin bir gıda maddesi olduğu unutulmamalı ve ceviz kesinlikle bir ilaç olarak düşünülmemelidir.

1–Bazı kişiler ceviz yağına karşı alerjik reaksiyon gösterirler. Cevize alerjisi olanlar, ceviz yerken ölçüyü kaçırmamalıdır.

2–Ceviz yağı demir emilimi ile çatışır. Günlük olarak çok fazla ceviz yenecek olursa, demir emilimindeki engelleme dolayısıyla kansızlık görülebilir.

3–Bütün yağlarda olduğu gibi, gramında 9 kalori içerdiği için ceviz ve yağları tedbirli kullanılmalı ve aşırıya kaçılmamalıdır. Ceviz çok yönlü bir besin maddesi olduğu için; istenilen her yemeğe katılabilir. Amerikan Besin ve İlaç

Dairesi 30 gramlık ceviz paketlerinin üzerine: “Kalp sağlığını korumaya yardımcı olur” notunun konulmasına izin vermiştir. Sağlıklı olmak ve sağlığı korumak için: Ceviz olduğu gibi, ham haliyle her gün mutlaka yenmelidir. Cevizi mutlaka kabuklu almalı ve kendimiz kırmalıyız. Ceviz doymamış yağlar bakımından çok zengin olduğu için, hava ile temasında çok çabuk bozulur. Ceviz yiyenler iş yerinde çalışma arkadaşlarıyla... Evde eşleri ve çocuklarıyla çok iyi uyum içinde olurlar. Çünkü ceviz beyin gıdasıdır ve insanı geçimli yapar...

Dünya nüfusu çoğaldıkça...

İnsanlar zenginleştikçe...

Bilinç düzeyi yükseldikçe sağlıklı beslenmeye verilen önem artacak, Bu da cevize olan talebin artmasını sağlayacaktır. Asırlara meydan okuyan bir ceviz ağacı gibi sağlıklı ve verimli olmak için sofranızdan cevizi eksik etmeyin!

KAYNAKLAR

1. Amaral, J. S., S. Casal, J. A. Pereira, R. M. Seabra, B. P. P. Oliveira, 2003. Determination of Sterol and Fatty Acid Compositions, Oxidative Stability and Nutritional Value of Six Walnut (*Juglans regia* L.) Cultivars Grown in Portugal. *J. Agric. Food Chem.*, 51, 7698–7702.
2. Blomhoff, R., M. H. Carlsen, L. F. Andersen and D. R. Jacobs, 2006. Jr: Health Benefits of Nuts: Potential Role of Antioxidants. *Br. J. Nutr* 96(2):52–60.
3. Canales, A., J. Benedi, M. Nus, J. Librelotto, J. M. Sánchez-Montero and F. J. Sánchez-Muniz, 2007. Effect of Walnut-Enriched Restructured Meat in the Antioxidant Status of Overweight/Obese Senior Subjects With at Least One Extra Chd-Risk Factor. *J. Am. Coll. Nutr* 26(3):225–232.
4. Cortes, B., I. Nunez, M. Cofan, R. Gilabert, A. Perez-Heras, E. Casals, R. Deulofeu and E. Ros, 2006. Acute Effects of High-Fat Meals Enriched With Walnuts or Olive Oil on Postprandial Endothelial Function. *J. Am. Coll. Cardiol.* Oct. 17 48(8):1666–1671.
5. Crews, C., P. Hough, J. Godward, P. Brereton, M. Lees, S. Guet and W. Winkelmann, 2005. Study of the Main Constituents of Some Authentic Walnut Oils. *J. Agric. Food Chem.* 53:4853–4860.
6. Davis, L., W. Stonehouse, D.T. Loots, J. Mukuddem-Petersen, F.H. Westhuizen, S.M. Hanekom and J.C. Jerling, 2007. The Effects of High Walnut and Cashew Nut Diets on the Antioxidant Status of Subjects With Metabolic Syndrome. *Eur. J. Nutr.* 46:155–164
7. Fukuda, T., H. Ito and T. Yoshida, 2003. Antioxidative Polyphenols from Walnuts (*Juglans regia* L.). *Phytochemistry Aug.* 63(7):795–801
8. Fukuda, T., H. Ito and T. Yoshida, 2004. Effect of the Walnut Polyphenol Fraction on Oxidative Stress in Type 2 Diabetes Mice. *Biofactors* 21(1–4):251–253.
9. Gillen, L.J., L.C. Tapsell, C.S. Patch, A. Owen and M. Batterham, 2005. Structured Dietary Advice Incorporating Walnuts Achieves Optimal Fat and Energy Balance in Patients With Type 2 Diabetes Mellitus. *J. Am. Diet. Assoc. Jul* 105(7):1087–96.
10. Griel, A.E., P.M. Kris-Etherton, K.F. Hilpert, G. Zhao, S.G. West and R.L. Corwin, 2007. An Increase in Dietary N-3 Fatty Acids Decreases A Marker of Bone Resorption in Humans. *Nutr. Journal January* 16:6, 2.
11. Griel, A.E. and P.M. Kris-Etherton, 2006. Tree Nuts and the Lipid Profile: A Review of Clinical Studies. *Br. J. Nutr.* 2006 96(Suppl 2):68–78.
12. Halvorsen, B.L., K. Holte, M.C. Myhrstad, I. Barikmo, E. Hvattum and S.F. Remberg, A.B. Wold, K. Haffner, H. Baugerod, L.F. Andersen, O. Moskaug, D.R. Jacobs Jr. and R. Blomhoff, 2002. A Systematic Screening of Total Antioxidants in Dietary Plants. *J. Nutr.* 2002 132:461–471.
13. Kelly, J.H. Jr and J. Sabate, 2006. Nuts and Coronary Heart Disease: an Epidemiological Perspective. *Br. J. Nutr.* 2006 Nov. 96 Suppl 2:61–67.
14. Kris-Etherton, P.M., F.B. Hu, E. Ros and J. Sabate, 2008. The Role of Tree Nuts and Peanuts in The Prevention of Coronary Heart Disease: Multiple Potential Mechanisms. *J. Nutr.* 2008 138:1746–1751.
15. Ma, Y, Njike, VY, Millet, J, Dutta, S, Doughty, K., J.A. Treu and D.L. Katz, 2010. Effects of Walnut Consumption on

- Endothelial Function in Type 2 Diabetics: A Randomized, Controlled, Cross-Over Trial. *Diabetes Care* 2010 33(2):227–232.
16. Maguire, L.S., S.M. O'Sullivan, K. Galvin, T.P. O'Connor and N.M. O'Brien, 2004. Fatty Acid Profile, Tocopherol, Squalene and Phytosterol Content of Walnuts, Almonds, Peanuts, Hazelnuts and the Macadamia Nut. *Int. J. Food Sci. Nutr.* 2004 55:171–178.
 17. Marangoni, F., C. Colombo, A. Martiello, A. Poli, R. Paoletti and C. Galli, 2007. Levels of The N-3 Fatty Acid Eicosapentaenoic Acid in Addition to Those of Alpha Linolenic Acid are Significantly Raised in Blood Lipids by the Intake of Four Walnuts A Day in Humans. *Nutr. Metab. Cardiovasc. Dis.* 2007 July 17(6):457–461.
 18. Morgan, J.M., K. Horton, D. Reese et al., 2002. Effects of Walnut Consumption as Part of A Low-Fat, Low-Cholesterol Diet on Serum Cardiovascular Risk Factors. *Int. J. Vitam. Nutr. Res.* 2002 Oct 72(5):341–7.
 19. Negi, A.S., S. Luqman, S. Srivastava, V. Krishna, N. Gupta and M. Darokar, 2011. Antiproliferative and Antioxidant Activities of *Juglans regia* Fruit Extracts. *Pharm. Biol.* 2011 Jun 49(6):669–673.
 20. Patel, G., 2005. Essential Fats in Walnuts are Good For the Heart and Diabetes. *J. Am. Diet. Assoc.* 2005 Jul 105(7):1096–7
 21. Pleban, P.A., A. Munyani and J. Beachum, 1982. Determination of Selenium Concentration and Glutathione Peroxidase Activity in Plasma and Erythrocytes. *Clin. Chem.* 1982 28(2):311–316
 22. Reiter, R.J., L.C. Manchester, D.X. Tan, 2005. Melatonin in Walnuts: Influence on Levels of Melatonin and Total Antioxidant Capacity of Blood. *Nutrition* 2005 Sep 21(9):920–4.
 23. Reiter, R.J., L.C. Manchester, D.X. Tan, 2005. Melatonin in Walnuts: Influence on Levels of Melatonin and Total Antioxidant Capacity of Blood. *Nutrition* 2005 21(9):920–924.
 24. Ros, E., I. Nunez, A. Perez-Heras, M. Serra, R. Gilabert, E. Casals, R. A. Deulofeu, 2004. Walnut Diet Improves Endothelial Function in Hypercholesterolemic Subjects: A Randomized Crossover Trial. *Circulation* 2004 Apr 6 109(13):1609–14.
 25. Ruggeri, S., M. Cappelloni, L. Gambelli, E. Carnovale, 1998. Chemical Composition and Nutritive Value of Nuts Grown in Italy. *Ital. J. Food Sci.* 1998 10:243–252.
 26. Rune Blomhoff, Monica H. Carlsen, Lene Frost Andersen and David R. Jacobs. Health Benefits of Nuts: Potensial Role of Antioxidants. *British Journal of Nutrition* 96(S2):52–60.
 27. Stevens, L.J., S.S. Zentall, J.L. Deck et al., 1995. Essential Fatty Acid Metabolism in Boys With Attention-Deficit Hyperactivity Disorder. *American Journal of Clinical Nutrition* 1995 Oct 62(4):761–8.
 28. Stevens, L.J., S.S. Zentall, M.L. Abate et al., 1996. Omega-3 Fatty Acids in Boys with Behavior, Learning, and Health Problems. *Physiol Behav* 1996 59(4/5):915–920.
 29. Sze-Tao, K. W. C., S. K. Sathe, 2000. Walnuts (*Juglans regia* L.): Proximate Composition, Protein Solubility, Protein Amino Acid Composition and Protein *in vitro* Digestibility. *J. Sci. Food Agric.* 2000 80:1393–1401.
 30. Şen, S. M., 2011. Ceviz, Yetiştiriciliği, Besin Değeri, Folkloru. (4. Baskı) ÜÇM Yayınları, Ankara. 220s.
 31. Şen, S. M., 2013. Ceviz Diyeti, Ceviz Ye Sağlıklı Yaşa. *Alperen Yayıncılık, Ankara* 216s.
 32. Şen, S. M., 2015. Ceviz Ye Sağlıklı Yaşa, ÜÇM Yayınları, Ankara, 160s.
 33. Şen, S. M., T. Karadeniz, Ö. Beyhan, 2011. Sorularla Ceviz Yetiştiriciliği. ÜÇM Yayınları, Ankara, 208s.
 34. Tapsell, L.C., L.J. Gillen, C.S. Patch, M. Batterham, A. Owen, M. Bare, M. Kennedy, 2004. Including Walnuts in A Low-Fat/Modified-Fat Diet Improves HDL Cholesterol to Total Cholesterol Ratios in Patients with Type 2 Diabetes. *Diabetes Care.* 2004 Dec 27(12):2777–83.
 35. Tapsell, L., M. Batterham, S.Y. Tan, E. Warensjö, 2009. The Effect of A Calorie Controlled Diet Containing Walnuts on Substrate Oxidation During 8-Hours in A Room Calorimeter. *Journal of the American College of Nutrition* 28(5):611–617. Tsai, C.J., M.F. Leitzmann, F.B. Hu, W.C. Willett, E.L. Giovannucci, 2004. Frequent Nut Consumption and Decreased Risk of Cholecystectomy in Women. *Am. J. Clin. Nutr.* Jul 80(1):76–81.

37. Ueshima, H., J. Stamler, P. Elliott, Q. Chan, I.J. Brown, M.R. Carnethon, M.L. Daviglius, K. He, A. Moag-Stahlberg, B.L. Rodriguez, L.M. Steffen, L. Van Horn, J. Yarnell, B. Zhou, 2007. Food Omega-3 Fatty Acid Intake of Individuals (Total, Linolenic Acid, Long-Chain) and Their Blood Pressure. *Intermap Study. Hypertension. Jun 4*.
38. Walnut-Wikipedia, 2012. *The Free Encyclopedia, November 2012*.
39. Wells, B. J., A.G. Mainous, C.J. Everett, 2005. Association Between Dietary Arginine and C-Reactive Protein. *Nutrition 2005 21:125-130*.
40. Willis L.M., B. Shukitt-Hale, V. Cheng, J.A. Joseph, 2009. Dose-Dependent Effects of Walnuts on Motor and Cognitive Function in Aged Rats. *The British Journal of Nutrition 101(8):1140-1144*.
41. Yeum, K.J., R.M. Russell, N.I. Krinsky, G. Aldini, 2004. Biomarkers of Antioxidant Capacity in The Hydrophilic and Lipophilic Compartments of Human Plasma. *Arch Biochem Biophys 2004 430(1):97-103*.
42. Zambon, D., J. Sabate, S. Munoz, B. Campero, E. Casals, M. Merlos, J.C. Laguna, E. Ros, 2000. Substituting Walnuts for Monounsaturated Fat Improves the Serum Lipid Profile of Hypercholesterolemic Men and Women. *A Randomized Crossover Trial. Ann. Intern. Med. 2000 132(7):538-546*.
43. Zhao, G., T.D. Etherton, K.R. Martin, S.G. West, P.J. Gillies, P.M. Kris-Etherton, 2004. Dietary {Alpha}-Linolenic Acid Reduces Inflammatory and Lipid Cardiovascular Risk Factors in Hypercholesterolemic Men and Women. *J. Nutr. 2004 Nov 134(11):2991-2997*.
44. Zwarts, L., G.P. Savage, D.L. Mcneil, 1999. Fatty Acid Content of New Zealand-Grown Walnuts (*Juglans regia* L.). *Int. J. Food Sci. Nutr. 50:189-195*.