

Mevsiminde tüketilen bitkiler hastalıktan koruyor

Yurt dışından getirilerek mevsimi dışında tüketilen meyve ve sebzelerin hastalıklara davetiye çıkardığını belirten Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Arş. Gör. Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, “Mevsimine uygun yemekle yerel ürünü ve bölgemizdeki yerel tarımı desteklemiş oluruz.

Böylece daha az nakliye, daha az soğutma ve enerji kaybıyla doğanın döngüsüne zararı da en aza indiririz” dedi.

Geçmişte insanların tüm meyve ve sebzeleri mevsiminde yediklerini belirten Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Arş. Gör. Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, her mevsimin kendi güzelliğini farklı meyve ve sebzelerle sunduğunu söyledi. Ancak ticaret ağının gelişmesiyle farklı ülkelerin meyve ve sebzelerini her mevsim yemenin mümkün olduğunu anlatan Özcan, dünyanın öbür ucundan gönderilen tropikal meyve ve sebzeler ile seralarda üretilip olgunlaşmadan dağıtımı yapılanların metabolizmamıza uygun olmadığını açıkladı. Özcan, atalarımızın tanımadıkları ve alışkın olmadıkları bitkilere karşı her zaman mesafeli olduklarını söyledi.

Olgunlaşmamış meyvelere dikkat

Sızıntılı bağırsak hastalığı gibi bağırsıklık hastalıklarının ve kanserin artışına bir neden de yeni dünya sebze ve meyveleriyle çok içli dışı olmamızı işaret eden Özcan, sözlerini şöyle sürdürdü: “Olgunlaşmamış -etil ve metilbromür gazı sıkılarak yol boyunca olgunlaştırılan- sebze ve meyvelerde daha çok bulunan lektin neredeyse tüm bitkilerde bulunan bir proteindir. Gluten son zamanlarda diyetle beraber popülerliği artan bir lektin türüdür. Lektinlerin birçok türü bulunmasına karşın bitkiler olgunlaşmadan yenilmeye karşı çıktığı için tohumlarında bu sindirimi güç lektinleri üretirler. Olgunlaşan bitkilerde früktoz düzeyi artar ve lektin etkinliği azalır. Mevsiminde tüketilmeyen sebze ve meyvelerin lektin içerikleri yüksek olur. Bağırsağımızın küçük dostları probiyotikler bu durumdan hiç hoşlanmazlar.”

Yerel ürünle yerel tarımı destekleyin

Yaz meyvelerinin ferahlık verirken bir taraftan da beta karoten içeriğiyle bizi güneş ışınlarından, kış mevsimindeki portakal ve mandalınanın ise enfeksiyonlardan koruduğunu belirten Özcan, “Mevsimine uygun yemekle yerel ürünü ve bölgemizdeki yerel tarımı desteklemiş oluyoruz. Böylece daha az nakliye, daha az soğutma ve enerji kaybıyla doğanın döngüsüne zararı en aza indiriyoruz. Diğer yandan hangi yönetmeliğe göre yetiştirildiğini

bilmediğimiz bir ürünü de tüketmemiş oluyoruz. Bilinmeli ki Türkiye’de yasak sayılan bazı gazların tarım alanlarına salınımı dünyanın bazı yerlerinde kabul görebiliyor” ifadelerini kullandı.