

## Mantar yiyerek yaza fit girin

**Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, “Diyet sofralarında mantar bulunmalı” diyerek önemli uyarılarda bulundu. Mantarın karbonhidrat ve protein açısından zengin bir besin olmasının yanı sıra içerisindeki CLA ile yağ dokusu kaybını artırma gücü olduğunu, kanser ve HPV gibi hastalıklarla savaştığını belirtti. Ancak Özcan, mantarların kaynatılarak ya da ızgara yapılarak pişirilmesi, böylece içerisindeki vitamin ve protein kaybının en aza indirilmesi gerektiğini söyledi.**

Mantar, çeşitli şekillerde tüketilmesi keyifli olmasına rağmen zehirli olma korkusu nedeniyle uzak durulan bir besin. Yaz tatiline daha fit bir görünümle girmek isteyenlerin diyetine başladığı bugünlerde Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Arş. Gör. Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, “Diyet sofralarında mantar bulunmalı” tavsiyesinde bulundu. Düşük kalori ve yağa sahip olan mantarın yüksek diyet posası, karbonhidrat ve protein açısından zengin olduğunu belirten Özcan, “D vitamini eksikliği obezite, kanser, metabolik sendromlara yol açar. Ancak D vitamini besinlerde nadir bulunurken 300 gramlık mantar günlük D vitamini ihtiyacının yaklaşık yüzde 20-25’ini karşılayabiliyor. İçerisindeki CLA ile yağ dokusu kaybını artırarak yağ dışı hücrelerin çoğalmasını sağlıyor. Vejeteryan bireyler et yerine mantar tüketebilir fakat protein kalitesi ve bazı mineraller açısından etin yerine geçmeyeceğini bilmeliler” diye konuştu.

### **Kanserle savaşıyor**

Son yıllarda yapılan bazı araştırmalara göre Mısır, Çin gibi uygarlıkların yüzyıllardır tedavi amaçlı kullandıkları bazı mantar türlerinin bağışıklık sistemini güçlendirerek meme, akciğer ve prostat kanserleriyle savaştığını, kanserlerin tekrarlama ve büyümesinde koruyucu etki sağladığını gösterdiğini de anlatan Özcan, sözlerini şöyle sürdürdü: “Bazı mantar türleri kolesterol ve tansiyon düşürücü etki göstermesinin yanı sıra 21. yüzyılın yaygın hastalıklarından biri olan HPV gibi cinsel yolla bulaşan hastalıklarda antiviral etki gösteriyor. Bu etkileri gösteren en değerli mantarlar Meishi, Maitake, Hindi Kuyruğu (yaklaşık 6 milyon dolar) ve Agaricus Blazei Murill mantarı.”

### **Piřirme tekniđine de dikkat**

Mantarı tükötmek kadar mineral, vitamin, protein ve antioksidan kaybını en aza indirecek pişirme yönteminin kullanılmasının da çok önemli olduğunu söyleyen Özcan, Food Sciences and Nutrition Dergisi'nin yaptığı araştırmalar sonucunda mantarları kaynatmanın ve ızgara yapmanın besin değerlerini en çok azaltan pişirme tekniği olduğunun ortaya çıktığını belirtti. Mikrodalga ve tavada az yağla kavrulularak suyunu salmayan mantarların antioksidan seviyelerinin daha yüksek olduğunun bilgisini verdi. Özcan, bir de uyarı da bulunarak, mantarın içerisindeki pürin aminoasidi nedeniyle böbrek ve gut hastalarında ürik asit üretimini artırarak tehlikeli durumlar yaratabileceğini açıkladı. Bu tür rahatsızlıkları olanların mantar tüketimlerine dikkat etmeleri gerektiğini söyledi.