

## **Fındık, fıstık ve ceviz serin yerde saklanmalı, her gün tüketilmeli**

**Fındık, fıstık, ceviz, kabak çekirdeği ve badem gibi yağlı tohumlu besinlerin B grubu vitaminleri, mineraller, yağ ve protein bakımından zengin besinler olduğunu, her gün belirli bir miktarda tüketilmesi gerektiğini belirten Prof. Dr. Y. Birol Saygı, bu besinlerdeki böceklenme ve küflenmeye karşı uyardı: "Küflerin hedef organı karaciğer olmakla birlikte diğer dokularda da hasarlara veya tümörlere neden olabilir. Saklanan yerlerin bağıl nem oranları % 60'tan fazla olmamalı. Tuz, nemi çektiğinden evde yağlı tohumları saklarken iri tuz kullanılmalı. Serin yer tercih edilmeli."**

Günlük hayat koşuşturmacası içerisinde artık "Yemek yemeyi unuttum" veya "Yemeğe ayıracak vaktim yoktu" cümlelerini sıkça duyuyoruz. Çantaya atılan bir avuç meyve, sebze veya bitkisel yağlardan oluşan besinler gün içerisinde hayatımızı kurtarabiliyor. Özellikle yağlı tohumlu besinlerin (ceviz, çam fıstığı, fındık, kabak çekirdeği, badem, antep fıstığı, susam, yer fıstığı, ayçiçek çekirdeği) B grubu vitaminleri, mineraller, yağ ve protein bakımından zengin besinler olduğunu belirten Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyelerinden Prof. Dr. Y. Birol Saygı, bu besinlerin günlük belirli bir oranda tüketilmesi gerektiğini belirtti.

### **En çok enerji yağlardan**

İnsanların yaşamı boyunca ortalama 70 bin kez yemek yediğini, bunun da yaklaşık 25-30 ton gıdaya denk geldiğini belirten Saygı, gıdanın basit bir günlük fonksiyon olmanın ötesinde, insan sağlığı ve mutluluğu için de önem taşıdığını söyledi. Yağlı tohumların beslenmemizde önemli bir yere sahip olduğuna dikkat çeken Saygı, "Tüm canlı organizmaların yaşamak için enerji tüketimine gereksinimi vardır. Yağlar, en çok enerji (9 kcal/gram) veren besin ögesidir" dedi.

### **Bağıl nem oranı % 60'ı aşmamalı**

Ancak gıdaların üretimlerinden tüketimlerine kadar geçen süreler içerisinde çeşitli nedenlerle bozulduğunu anlatan Saygı, bu bozulma faktörlerinin önemli bir grubunu mikroorganizmaların

oluşturduğunu söyledi. Yağlı tohumların uygun koşullarda saklanmazlarsa, bceklenebileceklerini ve kfleneceklerini ifade eden Saygı, "Küfler 'aflatoksinler' denilen zararlı oğeler üretirler. nemli bir besin toksini olan aflatoksinlerin hedef organı karaciğer olmakla birlikte diğer dokularda da hasarlara veya tümörlere neden olabilir" dedi. Yağlı tohumlardaki küflenmeyi önlemek için uygun zamanda hasat edilmesi gerektiğinin altını çizen Saygı, sözlerini şöyle sürdürdü: "Hasat toprak üzerinde bırakılmamalıdır. Kırık, atlak ve hastalıklı olanlar ayrılmalıdır. Bozulmayı nlemede en önemli nokta, nem kontrolüdür. Fındık, fıstık gibi yağlı tohumlarda nem oranı % 5'ten fazla olmamalıdır. Saklanan yerlerin bağıl nem oranları % 60'tan fazla olmamalıdır. Tuz, nemi çektiğinden evde yağlı tohumları saklarken iri tuz kullanılmalıdır. Yer fıstığı, fındık, diğer fıstıklar, ceviz, nemli ve sıcak yerlerde saklandıklarında kflenirler. Bu nedenle yağlı tohumlar, serin yerde saklanmalıdır."