

Domatesteki mucizeleri keşfedin

Türk insanının en çok tükettiği sebzelerden olan domates, sağlıklı yaşam için vazgeçilmez bir besin... Akdeniz diyetlerinin baş tacı olan domatesteki en önemli antioksidan olan likopenden daha çok yararlanmak gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Domatesin pişirilmesi likopenin vücuda daha iyi alınmasını, bağırsaklarda daha iyi emilmesini sağlar. Salça gibi, diğer domates ürünleri de (domates püresi, domates suyu, ketçap) yüksek oranda likopen barındırır. Zaten yapılan araştırmalar gösteriyor ki; emziren anneler domatesin kendisini değil domates ürünlerini yediğinde anne sütlerinde bulunan likopen konsantrasyonu artırıyor” diyor.

Domates, sağlıklı yaşam denilince ilk akla gelen besinlerden biri... Akdeniz diyetinin vazgeçilmez bir parçası olan bu sebze, kilo yönetimini de oldukça kolaylaştırıyor. Orta boy bir domates en fazla 25-30 kalori veriyor. Bu nedenle Akdeniz yemeklerinde domates ve domates salçası olmazsa olmaz olarak görülüyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, glisemik indeksli olan domatesin kilo yönetimini kolaylaştırdığını vurguluyor. Saygı, “Domates, sağlıklı Akdeniz diyetinin önemli bir parçasıdır. Birçok Akdeniz yemekleri ve tarifleri domates veya domates salçası gerektirir. Akdeniz diyetini yakından izleyen kişilerin kalp hastalığı ve kanserden kaynaklanan ölümlerde daha düşük oranlara sahip olduğu bilinmektedir” diyor.

Likopen deposu

Domatese kırmızı rengini veren likopen de tam bir mucize... Antioksidan özelliği betakarotenin iki misli olan likopen, domates ve domatesten elde edilen çeşitli ürünlerde başta olmak üzere, kurutulmuş kayısı, kuşburnu, pembe greylift ve karpuzda da bulunuyor. Bu meyvelere kırmızı rengini de veren likopenin insan vücuduna faydasının artırılması da domatesin tüketim şekliyle yakından ilintili... Prof. Dr. Birol Saygı domatesteki likopenden daha fazla nasıl yararlanılabileceği sorusunu şöyle yanıtlıyor: “Likopen suda çözünmüyor ve hücre içinde bitkisel liflere bağlı durumda bulunuyor. Bu yüzden domatesin yemek için hazırlanması (parçalanması, yağ ile karıştırılması, pişirilmesi) likopenin vücut tarafından kullanılabilirliğini artırır. Likopen yağda çözüldüğü için yağ onun sindirim sistemi tarafından emilmesini büyük ölçüde artırır.”

Antioksidan zengini

Likopen aynı zamanda güçlü bir antioksidan... Ancak, insan metabolizması bu molekülü üretemiyor. Bu nedenle domates gibi likopen içeren besinler önem kazanıyor. "Isıl işlemler sonucu domatesin içindeki likopen maddesi arttığı için, domates ürünleri çiğ domatesten daha iyi likopen kaynağı" diyor Saygı, sözlerini şöyle sürdürüyor:

"Domatesin iç kısmı daha yüksek glutamik asit seviyelerine sahip. Domatesin pişirilmesi likopenin vücuda daha iyi alınmasını, bağırsaklarda daha iyi emilmesini sağlar. Salça yaparken domatesin pişirilmesi, besinin hücre duvarının bozulmasına ve pişirme işlemleri ile ezilirken daha çok miktarda likopenin salınmasına sebep olur. Salça gibi, diğer domates ürünleri de (domates püresi, domates suyu, ketçap) yüksek oranda likopen barındırır. Çünkü ısıl işlem daha fazla likopen demektir. Zaten yapılan araştırmalar gösteriyor ki; emziren anneler domatesin kendisini değil domates ürünlerini yediğinde anne sütlerinde bulunan likopen konsantrasyonu artıyor. Yani pişirilmiş domates ürünleri emziren anneler için daha faydalı..."

Vitamin ihtiyacına destek!

Domates yalnızca likopeni değil başka antioksidanları da içeren bir besin. Prof. Dr. Birol Saygı, bu konuda şu bilgileri veriyor: "Domates, yüksek güçlü üç antioksidanın hepsini içerir. Bunlar; beta-karoten (vücutta A vitamini aktivitesine sahip olan), E ve C vitamini. Ayrıca, domates ve domates ürünleri folik asit bakımından da zengindir. Günde 1 orta boy domates yiyerek C vitamini günlük ihtiyacın yüzde 15-20'si, A vitamini ihtiyacının yüzde 10'u karşılanabilir."

İşte domatesin faydalarıyla ilgili bilinmesi gereken bazı noktalar:

- **KAROTENOİD ZENGİNİ:** Domates dört ana karotenoid (içerir; alfa ve beta-karoten, lutein ve likopen. Bu karotenoidler bireysel yararları sahip olup ayrıca bir grup olarak sinerjiye de sahiptirler. Yani, sağlık yararları sağlamak için etkileşime girerler. Özellikle domatesler, tüm karotenoidlerin en yüksek antioksidan aktivitesine sahip olduğu düşünülen müthiş miktarda likopen içerir. Domates, zeytinyağı gibi daha sağlıklı yağlarla birlikte yenildiğinde, vücudun domateslerdeki karotenoid fitokimyasalları emmesi, iki ila 15 kat artabilmektedir.
- **KABUKLARIYLA TÜKETİN:** Domates kabukları, domateslerde bulunan karotenoidlerin yüksek konsantrasyonda bulunmasına katkıda bulunur. Bağırsak hücreleri tarafından absorbe edilen karotenoidlerin miktarı, domates kabukları ile karşılaştırıldığında domates kabukları ile zenginleştirilmiş domates salçasında çok daha yüksektir. Domates derisi aynı zamanda flavonollerin (kersetin ve kaempferol içeren başka bir fitokimyasallar ailesi) de tutar. Bu nedenle, domateslerin sağlık özelliklerini en üst düzeye çıkarmak için, derisi ile tüketin.
- **YÜKSEK POTASYUM İÇERİR:** Domatesler potasyum yönünden zengindir. Potasyum, çoğumuzun yeterince alamadığı bir mineraldir. Bir bardak domates suyu 534 miligram potasyum içermektedir. Domates ayrıca lif zengini bir besindir. Bir adet orta boy domateste ortalama 1 gram lif bulunur.
- **BİYO-KORUYUCU:** Domates, çok güçlü antioksidan etkiye sahip bir biyo-koruyucudur. Pek çok kimyasal reaksiyonda yer alan likopen, C ve E vitaminlerinin antioksidan aktivitelerinde destekleyici ve güçlendirici yarar sağlar.

- **HEM MEYVE HEM SEBZE:** Eđer bir botanikçi ile konuşursanız size domatesin bir meyve olduğunu söyleyecektir; çünkü domatesin içinde tohumlar vardır. Fakat bahçecilik ile uğraşan birisi, domatesin sebze olduğunu ve meyveler gibi ağaçta yetişmediğini söyleyecektir. Aslında söylenen her iki cevap da doğrudur; domates hem meyve hem de sebzedir.