

Maydanozun sağlık sırları

Maydanozu yalnızca tabaklardaki süslemelerde kullanmak büyük haksızlık çünkü bu bitki, sağlığımız için vazgeçilmez bir besin. Antioksidan açısından zengin olan maydanoz, kalpten karaciğere gözden kemiklere kadar birçok organımız için koruyucu ve onarıcı etkiye sahip.

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Maydanozda başlıca bulunan antioksidanlar; flavonoidler, karotenoidler ve vitamindir. Araştırmalar, flavonoidler bakımından zengin diyetlerin kolon kanseri, tip 2 diyabet ve kalp hastalığı riskini azaltabileceğini göstermektedir” diyor.

Mutfak dünyasında maydanoz, yemeklerin son dokunuşunda olmazsa olmaz bir bitkidir. Her geçen gün yeni bir faydası keşfedilen maydanozun tabaklardaki süslemeden çok daha fazlası olduğuna artık kuşku yok... Akdeniz’e özgü bir bitki olan maydanoz, tarih boyunca hastalıklarla mücadele kullanılmış. Kilo yönetiminde önemli bir yer tutan bu bitki, aynı zamanda hücre hasarını onarması nedeniyle kanserden kalp-damar hastalıklarına kemik hastalıklarından göz rahatsızlıklarına kadar birçok derde deva oluyor.

Maydanozun 30 gramının 1.92’si karbonhidrat, 0.90’nı protein, 0.24’ü yağ ve 1 gramı ise diyet lifinden oluşuyor. Bütün bu değerlerin toplamı 11 kaloriye denk geliyor. Bu yüzden maydanoz, kilo yönetiminde önemli bir yer tutuyor. Ayrıca besin elementleri yoğun bir bitki olan maydanozun glikemik indeks değerinin (32)oldukça düşük olduğunu da belirtelim.

Antioksidan zengini

Maydanozun güçlü bir antioksidan olduğunu belirten Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Antioksidanlar, serbest radikal adı verilen moleküllerden hücresel hasarı önleyen bileşiklerdir. Maydanozda başlıca antioksidanlar flavonoidler, karotenoidler ve Vitamin C’dir. Maydanoz, özellikle flavonoidler olarak bilinen antioksidan bakımından zengindir. Araştırmalar, flavonoidler bakımından zengin diyetlerin kolon kanseri, tip 2 diyabet ve kalp hastalığı riskini azaltabileceğini göstermektedir” diyor.

Kurutulmuş maydanozun sırrı

Kurutulmuş maydanozun tazeye göre 17 kat daha fazla antioksidan içeriği bulunduğunun saptandığını belirten Profesör Saygı, maydanozun kanseri önleyici özelliklerini şöyle anlatıyor: “Maydanoz, antikanser etkileri olabilecek biyoaktif maddeleri içermektedir. Oksidatif stres,

antioksidanlar ve serbest radikallerin seviyelerinde dengesizlik ile karakterize bir durum olup kanser de dahil olmak üzere bazı kronik hastalıkların gelişimi ile ilişkilidir. Maydanoz, oksidatif stresi azaltan flavonoid antioksidanlar ve C vitamini bakımından zengindir. Araştırmalar ayrıca maydanozun yapısındaki bazı flavonoid alt gruplarının (örneğin müretin ve apigenin) kanser önleyici özelliği olduğunu göstermiştir.”

Kalp sağlığına da faydalı

Maydanoz, kalp sağlığını destekleyen, özellikle de folat (Vitamin B9) içeriklerce de zengin. 58 binden fazla kişiyle yapılan kapsamlı bir çalışmada, folat (Vitamin B9) alımının kalp hastalığı riskini yüzde 38 azalttığı gözlemlenmiş. 1.980 erkekle yapılan bir başka çalışmada ise folat değeri düşük beslenmelerde kalp hastalığı riskinde 55 artış olduğu saptanmış. Prof. Dr. Y. Birol Saygı, maydanozun insan sağlığı için diğer faydalarını şöyle anlatıyor: “Maydanoz, K vitaminince zengin bir besin. K vitamini, osteoblast denilen kemik yapıcı hücreleri destekleyerek kemikleri güçlendirmeye yardımcı olur. Bunun yanında K vitaminin kemik mineral yoğunluğunu artıran bazı proteinleri de aktive ettiği bilinmekte. Hatta bu yöndeki araştırmaların bazıları K vitamini oranının kırık riski ile doğrudan bağlantılı olduğunu belirtmektedir.”

Karaciğerin yardımcısı

Vücudumuzun detoks merkezi karaciğerimiz için de maydanoz çok gerekli bir besin. Karaciğerimiz tehlikeli toksinleri vücudumuz dışına atıyor. Maydanozda bulunan apigenin ve myristicin, karaciğerdeki enzimlerin verimliliğini arttırarak vücudun bu doğal detoks işlemine yardımcı oluyor. Maydanozun karaciğer kadar göz sağlığı için de faydalı bir besin olduğunu söyleyen Birol Saygı, “Maydanozda bulunan lutein, beta karoten ve zeaksantin, gözlerimizi korumaya ve sağlıklı görmeyi desteklemeye yardımcı olan üç karotenoiddir. Karotenoidler, güçlü antioksidan aktiviteye sahip bitkilerde bulunan pigmentlerdir. Lutein ve zeaksantin yaşa bağlı makula dejenerasyonunu yavaşlatmakta. Beta karoten ise vücudunuzdaki A vitaminine dönüştürülür. A vitamini korneayı olası zararlara karşı güçlendirir” açıklamasını yapıyor.

Maydanoz nasıl saklanmalı?

Maydanoz, çok yönlü ve ucuz bir lezzet seçeneği. Satın alırken, koyu yeşil renkli, taze ve berrak görünümlü maydanozlar seçilmeli. Yaprakları solmuş veya sarı renkte olan demetlerden kaçınmalı çünkü; bunlar aşırı olgunlaşmış olup çabuk fiziksel hasar görürler. Taze maydanoz, kullanmadan hemen önce yıkanmalıdır çünkü çok kırılgandır. Temizlemenin en iyi yolu, tıpkı ıspanak gibidir.

Taze maydanoz buzdolabında plastik bir torbada tutulmalıdır. Maydanoz hafif nemi sever. Bu yüzden buzdolabına koymadan önce üzerine biraz su serpin ya da yıkadıktan sonra kurutmayın. Yemeklerde kullanılacak maydanozu en iyi koruma yöntemi dondurmaktır. İyice yıkayıp kurutulduktan sonra plastik torbalarda dondurulabilir ve çözündürme yapmadan tariflerde en iyi şekilde kullanılır.