**Her gün kuruyemiş tüketmenin faydaları nelerdir?**

**Kuruyemişlerin besin değerleri**

Kuruyemişler, zengin besin değerleri sayesinde vücudun ihtiyaç duyduğu vitamin, mineral ve yağların doğal olarak karşılanmasını sağlamaktadır. Kemik ve beyin gelişimine katkı sağlarken, kalp ve damar sağlığının korunmasına yardımcı olmaktadırlar. İşte beslenme uzmanları tarafından her gün tüketilmesi tavsiye edilen kuruyemişlerin faydaları ve besin değerleri



Kuruyemişler içerdiği zengin vitamin ve mineraller sayesinde vücudun gün içinde ihtiyaç duyduğu birçok besini karşılamaktadır. Porsiyonları dikkat edildiği müddetçe günün her anından yenilmesi tavsiye edilir. Özellikle bazı kuruyemişler, direkt olarak hastalıklara karşı vücudu korumaktadır. Kuruyemişler, zamansız acıkmalara karşı başvurulması tavsiye edilen besinlerdir. Kuruyemişler yerine ambalajlı abur cuburların hiçbir yararı olmadığı gibi vücuda birçok zararı da bulunmaktadır. Bir avuç ceviz, badem ya da fındık vücudun ihtiyacı olan vitamin ve mineralleri karşıladığı gibi beynin doğal yağlarla beslenmesini sağlamaktadır.

Kuruyemişleri tüketmeden önce dikkat edilmesi gereken bazı hususlar bulunmaktadır. Özellikle aşırı kavrulması yarardan ziyade insan sağlığına zarar vermektedir. Beslenme uzmanlarının özellikle diyet yapanlara, öğünlerinde yer vermesine özen göstererek günde bir avuç kadar yenmesini tavsiye etmektedir. Fazla miktarda yemekten kaçınılması gerektiği söylense de poğaça yemekten daha faydalı olduğu göz önünde bulundurularak kuruyemiş tüketimine özen gösterilebilir.

**KURUYEMİŞLERİN FAYDALARI**

Her kuruyemişin farklı hastalıklara faydası olduğu ve hastalığa bağlı olarak hususiyetle iyi gelen kuruyemişin tüketilmesi tavsiye edilir. Fındık, ceviz, badem, Antep fıstığı, kaju gibi kuruyemişlerin faydaları ve besin değerlerinden daha fazla yarar sağlamak için çok fazla kavurmadan ve tuzlamadan tüketilmesi gerekir. Bazı kuruyemişlerin faydaları ve besin değerleri şöyledir:

**Fındık:** Dünya fındık üretiminde yaklaşık %70’ini Türkiye karşılamaktadır. Türkiye’de yılda ortalama 1 milyon ton fındık üretilmektedir. İçerdiği zengin vitamin ve mineralleri sayesinde sağlığa birçok faydaları bulunmaktadır. Fındığın faydaları şöyledir:

- Hafızayı güçlendirir.

- İçerdiği omega 3 sayesinde kan akışını düzenleyerek, kalp-damar hastalıklarına karşı koruyucudur.

- Tok tutucu özelliği sayesinde diyet yapanların ara öğünlerinde yer vermesi tavsiye edilir.

- Kansere karşı koruyucudur.

- Yüksek antioksidan özelliği sayesinde vücudu hastalıklara karşı korumaktadır.

Fındığın tüm bu faydalarından yararlanmak için çok fazla kavurmaktan kaçınılmalıdır.

**100 Gr Fındığın Besin Değerleri:**

Karbonhidrat 16.7

Protein 14.95

Yağ 60.75

Lif 9.7

Potasyum 680

Kalsiyum 114

Vitamin A 20

Vitamin C 6.3

Demir 4.7

**Ceviz:** Birçok faydası bulunan cevizin özellikle beyin gelişimine olan faydaları oldukça etkilidir. Beynin %60’ı yağlardan oluşmaktadır ve beyne en iyi gelen yağların bir kısmını ceviz karşılamaktadır. Gün içinde muhakkak bir avuç kadar ceviz yemek beyin dışında birçok sağlık problemine iyi gelmektedir. Cevizin faydaları şöyledir:

- Kolesterolün düşmesine yardımcı olur.

- Yüksek tansiyonu düşürür ve kalp hastalıklarına iyi gelir.

- Antioksidan özelliği sayesinde birçok hastalığa karşı koruyucudur.

- Beyin gelişimine ve korunmasına katkı sağlar.

**100 Gr Ceviz Besin Değerleri:**

Karbonhidrat 9.58

Protein 24.06

Yağ 59.33

Lif 6.8

Kolesterol 0

Sodyum 2

Potasyum 523

Kalsiyum 61

Vitamin A 40

Vitamin C 1.7

Demir 3.12

**Badem:** İçerdiği zengin besin değerleri sayesinde vücut direncinin artmasına yardımcı olmaktadır. Özellikle kalsiyum oranının diğer besinlere oranla daha yüksek olması kemik gelişimine katkı sağlamaktadır. Bademin faydaları:

- Kolesterolün düşmesini sağlar.

- Alzheimer hastalığının ilerlemesini önler.

- Kanser hastalıklarına karşı koruyucudur.

- Kalp ve damar sağlığını korur.

- Tok tutucu özelliği sayesinde kilo almayı önler.

**100 Gr Kavrulmuş Bademin Besin Değerleri:**

Karbonhidrat 3.7

Protein 18.72

Yağ 54.1

Lif 15.18

Kolesterol 0

Sodyum 5

Potasyum 835

Kalsiyum 250

Vitamin A 20

Vitamin C 0.8

Demir 4.13

**100 Gr Çiğ Bademin Besin Değerleri**

Karbonhidrat 19.3

Protein 22.1

Yağ 52.8

Lif 0

Kolesterol0

Sodyum 0

Potasyum 0

Kalsiyum 0

Vitamin A 0

Vitamin C 0

Demir 0

**Antep Fıstığı:** Vücudun gelişmesine büyük katkı sağlayan Antep fıstığı, özellikle sigara içen kişilerin akciğerlerinde oluşan iltihaplanmalara karşı temizleyicidir. Birçok kuruyemişe göre daha fazla antioksidan içeren Antep fıstığı vücudun toksinlerden arınmasına yardımcı olurken kanser hücrelerinin de gelişmesini engeller. Antep fıstığının faydaları:

- Beyin ve zeka gelişimine katkı sağlar.

- Damarlardaki kan akışının hızlanmasına yardımcı olur.

- Kötü kolesterolü düşürür.

- Enerji verir ve vücudun daha zinde kalmasını sağlar.

- Vücudun doğal yağ ihtiyacını karşılar.

**100 Gr. Antep Fıstığı Besin Değerleri**

Karbonhidrat 28.28

Protein 21.05

Yağ 45.82

Lif 10.3

Kolesterol 0

Sodyum 6

Potasyum 1007

Kalsiyum 107

Vitamin A 266

Vitamin C 3

Demir 4.03

**Kaju:** Anavatanı Brezilya olan kajunun sağlığa birçok faydası bulunmaktadır. Kemik gelişimine katkı sağlayan kaju aynı zamanda kalp ve damar hastalıklarına iyi gelmektedir. Kajunun sağlığa olan diğer faydaları şu şekildedir:

- Antioksidan özelliği sayesinde vücudun toksinlerden arınasına yardımcı olur.

- Enerji verir ve güne daha zinde başlamayı sağlar.

- Yüksek tansiyonun düşürücüdür.

**100 Gr Kaju Besin Değerleri**

Karbonhidrat 32.69

Protein 15.31

Yağ 46.35

Lif 3

Kolesterol 0

Sodyum 16

Potasyum 565

Kalsiyum 45

Vitamin A 0

Vitamin C 0

Demir 6