**Üzüm pekmezinin faydaları nelerdir? Her gün üzüm pekmezi yemek hangi hastalıklara iyi gelir?**

Üzüm pekmezi, bağışıklık sistemini güçlendirerek içerdiği zengin besin değerleri sayesinde hastalıklara karşı koruyan gıdaların başında gelmektedir. Özellikle her sabah bir kaşık üzüm pekmezi yemek, günün daha zinde geçmesini sağlarken vücudun toksinlerden arınmasına yardımcı olmaktadır. İşte birçok hastalığa yararlı olan üzüm pekmezinin faydaları ve besin değerleri



Anadolu geleneğinde, hasat edilen tarım ürünlerinin tamamı tüketilmez her ürün farklı şekillerde kış için hazırlanırdı. Anadolu’nun zorlu kış koşullarında güçlü kalmak için başvurulan en besleyici ve kıymetli gıdaların başında da pekmez gelmektedir. Dut, keçiboynuzu, andız ve üzüm pekmezleri en çok tüketilen pekmezlerdir. Besin değerleri açısından oldukça zengin olan üzüm pekmezi, bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklara karşı koruması bakımından çok faydalıdır. Ülkemizde üzüm bağlarının en çok olduğu Tekirdağ, Manisa, Nevşehir, Tokat şehirlerinde en doğal üzüm pekmezine ulaşmak mümkündür.

Enerji kaynağı olan üzüm pekmezi, özellikle öksürük ve soğuk algınlığı gibi mevsimsel hastalıklara karşı alınan en doğal tedavi yöntemleridir. Özellikle üzüm pekmezi ile yapılan birkaç doğal tarifle soğuk algınlığına karşı önlem alınabilir. Uzmanlar tarafından kış aylarında, sabahları güne başlarken bir kaşık üzüm pekmezi yemek, günü daha enerjik geçirmeyi sağladığı söylenmektedir.

ÜZÜM PEKMEZİ FAYDALARI

Mevsimsel ve yorgunluktan kaynaklı görülen hastalıklara karşı doktora gitmeden evvel alternatif tedavi yöntemlerine başvurarak iyileşmek mümkün olabilir. Alternatif tedavi yöntemlerinde başvurulan yegane besinlerden biri de üzüm pekmezidir. Bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklara karşı koruyan üzüm pekmezinin sağlığa olan faydaları şöyledir:

- Kış aylarında soğuk algınlığı ve solumun yolu hastalıklarına karşı koruyucudur.

- Karaciğerin temizlenmesini sağlar

- Vücudun kalp, kas ve kemik sisteminin düzgün çalışmasına ve gelişmesine yarayan potasyum zenginidir. Bundan dolayı her gün bir çorba kaşığı kadar yemek tavsiye edilir.

- İçerdiği demir mineralleri sayesinde kan yapıcı özelliğe sahiptir. Kanın damarlardaki akışını hızlandırdığı için kalp ve damar hastalıklarına karşı koruyucudur.

- İçerdiği kalsiyum sayesinde kemik yapısını güçlendirerek, menopoz dönemlerinde görülebilecek kemik erimelerini önlerken gelişme çağındaki çocukların kemik yapısını güçlendirir.

- Yaşlanma belirtilerini geciktirir.

- Yüksek antioksidan içeren üzüm pekmezi, vücudun toksinlerden arınmasına yardımcı olurken kanser hücreleriyle savaşır.

- Adet sancılarının dinmesine yardımcı olur.

- İştah açıcıdır. Sindirim sisteminin düzenli çalışmasına yardımcı olur.

- Düzenli spor yapan kişilerin kemik ve kas yapısının gelişmesine yardımcı olurken enerji vererek daha zinde kalmalarını sağlar.

HAMİLELERİN ÜZÜM PEKMEZİ TÜKETMESİ

Anne adaylarının hamilelikte yaşayabilecekleri demir eksikliği, kan değerlerinin düşmesi, halsizlik ve hemen yorulmak gibi belirtilere karşı üzüm pekmezi yenmesi tavsiye edilir. Annenin kan değerlerinin yükselmesine yardımcı olduğu gibi enerji vererek hemen yorulmayı önleyebilir. Ayrıca anne karnındaki bebeğin kemik gelişimine de yardımcı olduğundan üzüm pekmezinin tüketilmesi tavsiye edilir. Fakat hamilelik süreci kişiden kişiye farklı etkilerle görüldüğü için tedbirli davranarak üzüm pekmezini tüketirken dahi doktora danışmak önemli bir durumdur.

ÜZÜM PEKMEZİNİN TAVSİYE EDİLEN TÜKETİM ŞEKLİ

Üzüm pekmezi, uzmanlar tarafından her sabah tüketilmesi tavsiye edilmektedir. Özellikle soğuk algınlığı gibi hastalıklara karşı bir çorba kaşığı üzüm pekmezine birkaç damla limon sıkılarak tüketildiğinde doğal antibiyotik olarak en doğal tedavi yöntemidir.

Doğru bilinen ve  birlikte tüketildiğinde faydalı olduğuna inanılan pekmezle yoğurt ve pekmezle sütün tüketilmesi aslında sanıldığı kadar faydalı değildir. Süt ve yoğurtta bulunan kalsiyum, üzüm pekmezinin içinde bulunan demirin kana karışmasına engel olur. Bu da pekmezden alınması gereken yüksek besin değerinin aza indirgenmesine neden olmaktadır. Bundan dolayı yapısal olarak birbirine uyumlu besinlerin tüketilerek besin değerlerinden en iyi şekilde istifade edilmesi sağlanabilir. Örneğin üzüm pekmezi, maydanoz, portakal, kivi ve avokado gibi besinlerle tüketilmesi tavsiye edilmektedir.

100 GR ÜZÜM PEKMEZİ BESİN DEĞERLERİ

Karbonhidrat 74.73

Protein 0

Yağ 0.1

Lif 0

Kolesterol 0

Sodyum 37

Potasyum 1464

Kalsiyum 205

Vitamin A 0

Vitamin C 0

Demir 4.72