



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

AY ÇEKİRDEĞİ HAKKINDA

Halk arasında gündöndü, günebakan, ayçiçeği tohumu ve çiğdem isimleriyle de bilinir. Yüzde 35 ila yüzde 50 sabit yağ içerir ki bu yağ "çiçek yağı" olarak bilinir. Yaz akşamları park ve bahçelerde sohbet yanında, film ya da dizi izlerken çayın yanında olmazsa olmaz atıştırmalıkların başında gelir. Her kesimden insanın kolayca edinebileceği makul fiyatının yanı sıra sağlığa oldukça faydalı bir besindir.

Ay çekirdeği, kilo vermeye yardımcı olduğu düşünülen, metabolizmayı ve kilo kaybını hızlandıran lifler içerir. E vitamini açısından oldukça zengin olan ay çekirdeği, kalp, damar ve beyin fonksiyonlarını düzenleyerek kan dolaşımını hızlandırır. İçerdiği E vitamini sayesinde prostat kanserine karşı kalkan görevi görür. İçerdiği çinko ve demir çocukların dişlerinin büyümesine ve kemik yapılarının güçlenmesine yardımcı olur. İdrar attırır ve göğüs yumuşatır. Kötü kolesterolü düşürür ve kan şekerini dengeler. Cildin yaşlanmasını yavaşlatır. Ay çekirdeği protein açısından da oldukça zengin olduğu için tok tutar. Vücutta proteini sentezleyerek kas ağrılarının önüne geçer. Stresle mücadelede etkin bir besindir. Anksiyete rahatsızlığı olanlar için terapi mahiyetinde önerilmektedir. İçerdiği vitamin ve minerallerle hafızayı güçlendirici bir etkisi vardır, sınav dönemindeki çocuklar için faydalıdır.

İspanyol gezginleri tarafından 1850'lerde Kuzey Amerika'dan toplanan ayçiçeği tohumları, ilk önce İspanya'da bahçelerde süs bitkisi olarak yetiştirilmiştir. Ayçiçeğinin bir yağ bitkisi olarak ilk olarak Rusya'da üretilmiş ve ardından tüm Avrupa'ya yayılmıştır. Çekirdek yüksek yağ, vitamin ve minerallere sahiptir. Bu nedenle çok fazla tüketildiği zaman ciddi komplikasyonlara neden olabilir. Özellikle karaciğer toksinlerini ciddi derecede olumsuz etkiler ve ciltte tahribata neden olur. Pek çok uzman bu anlamda günde 1 avuç çekirdekten fazla tüketilmemesi gerektiğini belirtmişlerdir.

