



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BOL MEYVENİN YARARLARI İLE ZARARLARI

Hava sıcak, hele sizin de hararetiniz varsa gelsin kavun, karpuz, şeftali, kayısı dersiniz. İyi hoş, ama bir zaman sonra bir karın ağrısı başladığı, hele barsaklan-nız da bozulduğu vakit kabahati sakın meyvede bulmayın, kabahat sizdedir. Gerçi meyve yararlıdır, ama yemesini bilmediğiniz takdirde tehlikeli bile olabilir.

Onun için aşağıda verdiğimiz öğütlere uyunuz.

Meyve üstüne su içmeyin: Eğer meyve üzerine hemen su içerseniz, çiğnenirken ezilmiş olan meyve parçalarının içine tekrar su dolacak ve hacmi genişleyecektir. Bu genişleme midede fazla bir şişkinlik, bu da diyafram ve bilhassa barsaklara tazyik yaparak şiddetli karın ağrılarına sebep olacaktır.

Kiraz + Alkol = Zehir: Meyvelerin hepsinde şişme oranı aynı değildir. En az genişleyeni elmadır (hacminin % 10-20 oranında). Tek çekirdeklilerden en fazla kiraz hacminin bir misli şişer. Meyveyi şişiren su ise şiddetli bir sancı yapar ama tehlikeli değildir. Eğer bu sıvı alkol ise içinde bulunanlar meyveyi tahammür ettirir ve meydana gelen usare de insanı zehirleyebilir.

Su içtikten sonra meyve yiyebilirsiniz: Kirazı sudan sonra yerseniz hiçbir zararı olmaz. Çünkü sıvılar çabuk sindirildiğinden kirazın başlangıca kadar sıvının büyük bir bölümü mideden ayrılmış olacaktır.

Ham meyve yemeyin: İyi olmamış meyveler şiddetli diyare ve karın ağrısı yapar. Meyve asidi barsak cidarını tahriş eder, mukoza kendini müdafaa için sancı şeklinde faaliyet gösterir ve tahriş edici maddeden bir an önce kurtulmak için fazla usare ifraz etmek zorunda kalır.

Meyvelerin mülayimlik nitelikleri: Bu nitelikleri bir alerji alâmeti olarak değil, toksinlerin atılmasına yardım eden organizmanın çalışmasına yardımcı olarak görmek gerekir.

Meyve kürünü azar azar yapın; Barsak iltihaplarından korunmak için meyveleri ilk gün yarım, ertesi gün bütün, daha sonra daha çok olmak üzere azar azar artırarak yiyin. Kişin oldukça daha az meyveye alışan barsaklar, ilkbaharda ve yazın birden bollaşan meyvelerin çok yenmesiyle bozulabilir.

Kavunu hiçbir zaman soğuk yemeyin: Kavun, sindirimi en güç meyvelerden biridir. Zira selülozu çok ve elyaflıdır. Bu elyaf sindirim sistemi mukozasını tahriş eder. Bu tahrişin üzerine bir de soğukunki ekleneceğinden kötü sonuçlar doğurur.

Meyveleri yemekten önce ve aç karma yemeli: Âdetlerimize bakarsak soğukluk tâbir edilen meyve ve benzeri şeyler yemekten sonra yenir. Halbuki mide sağlığı yönünden bu, hiç de iyi bir şey değildir. Zira mide zaten yenen yemekler için mevcut usaresini kullanmıştır. Üzerine fazla selülozlu bir besin olan meselâ kavun gibi bir meyve yendiğinde tekrar usare ifrazı güç olduğundan meyvenin sindirimi zorlaşır ve midede gereğinden çok kalarak tahrişlere yol açar. Amerika'da meyveleri genellikle ve bu nedenle sabahları aç karnına yerler. Bilhassa kavun yemekten önce ordövr olarak, hattâ biraz da tuz veya biber ekilerek yenir. Bugün Fransızlar da kavunu yemekten önce yemeğe başlamışlardır.

Meyvelerin yararlı yönleri: Meyve susuzluğu önler. Çünkü çok miktarda suya sahiptir. Ayrıca susamanın başlıca nedenlerinden biri olan toksinleri de azaltır. Barsaklarından şikâyeti olanlar meyveyi, kabuğunu soyarak yemelidirler. Son zamanlarda meyvenin asıl vitamini kabuğundadır diyerek soymadan yemek âdet olmuştur. Halbuki eti de vitaminli olan meyveyi selülozu çok olan kabuğundan ayırıp yerseniz belki daha az vitamin alırsınız, ama hiç olmazsa karın ağrısından kurtulursunuz. Meyve çiğ yenir ama meyveden sonra karın ağrısı veya herhangi bir ağrı hissediyorsanız, pişmiş şekilde yani külde, komposto, hoşaf şeklinde hafif pişmiş olarak yeyin. Gerçi pişirilince C vitaminini kaybeder, ama selüloz mide ve barsak cidarını tahriş etmeyeceği için rahatça yiyebilirsiniz.

Her mevsimin meyvesini yemelisiniz: Erik, kiraz, zerdali, şeftali, kavun, karpuz, üzüm, elma, akla gelen her meyvede vücudumuzun ihtiyacı olan vitaminler vardır. Onun için yaz, kış, ilkbahar, sonbahar demeden her mevsimde o mevsimin meyvelerinden hiçbir ayırım yapmaksızın yemek gerekir. Yalnız hasta olanlar doktorlarının öğütlediği meyveleri yemeli, öbürlerine el atmamalıdır.