



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

CEVİZİN FAYDALARI

Çiğ ve kavrulmuş ceviz neredeyse aynı miktarda kalori, protein, yağ, karbonhidrat ve lif içerir. Çiğ ve uygun koşullarda kurutulmuş kuruyemiş arasındaki besin değeri farkları minimum düzeydedir. Ancak cevizi çiğ olarak tüketmek daha sağlıklıdır. Kavrulmuş tüketilecekse 15-25 dakika boyunca en fazla 140 santigrat derecede kavrulmalıdır. Yüksek ısı derecesinde yapılan kavurma işleminde zararlı maddeler oluşabilmektedir. Bu sıcaklıkta yapılan kavurma işleminde ise cevizin besin değerlerinin kaybı en aza inecektir. Yağ asitleri hiç zarar görmeyecek, amino asitler ve şekerler arasındaki reaksiyon olarak tanımlanan akrilamid oluşma olasılığı azalacaktır. Araştırmalarda akrilamidin maddesinin, kansere neden olduğu belirlenmiştir. Kavrulmuş ceviz ise sadece birkaç gün bekletilmeli.

Yapılan araştırmalarda cevizin vücut üzerindeki olumlu etkisi kanıtlanmıştır. Cevizin besin değerleri, Orta Çağ'dan erken döneme kadar bilim adamlarını meşgul etmiştir. Yaklaşık 90 besin maddesi içeren ceviz, insan sağlığı üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir.

Ceviz, besin değerleri açısından lifler, vitaminler ve mineraller ile sağlıklı yağlar içerdiği için son yıllarda süper besin olarak tanımlanıyor. Ceviz, tadı ile de en çok tercih edilen yağlı tohumlar grubuna giriyor. Kuruyemiş sınıfında değerlendirilen cevizin vücut üzerinde çok sayıda olumlu etkisi bulunuyor. Düzenli tüketildiğinde bağışıklık sistemini güçlendiriyor, cilde parlaklık veriyor ve kırışıklık oluşumunu engelliyor. Kandaki melatonin seviyesini yükselterek uyku düzenine katkı sağlıyor. İçeriğindeki melatonin ve polifenol bileşikleri sayesinde yüksek oranda antioksidan etkisi bulunuyor.

Ceviz, zihin sağlığı için önemlidir. Cevizin içindeki bileşenlerin beyin gelişimine olumlu etkileri vardır. Düzenli ceviz tüketimi hafızayı da güçlendirmektedir.

