



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

CEVİZİN FAYDALARI

Ceviz, hem omega 3 hem de E vitamini içerdiği için çift etkisi ile bağışıklık sistemini güçlendirir. Sonbahar aylarında bol bol tüketilmesi gereken taze ceviz, balık yemeyen kişiler ve vejetaryenler için iyi bir omega 3 ve protein kaynağıdır. Cevizde bulunan polifenolik bileşikler ve fitokimyasal maddeler vücuttaki iltihaplanmanın etkilerini azaltır. Bu kardiyovasküler rahatsızlıklar ve kansere karşı güçlü bir önlemdir.

Omega 3 ve omega 6 yağ asitleri, cevizi kaliteli yağ asitleri açısından güçlü kılar. Bunlar hafızayı ve bilişsel işlevi geliştirmeye yardımcı olabilir. Beyin sağlığını korumada etkilidir. Omega 3 yağ asitleri, motor işlevini geliştirmek için faydalı olabilir.

Ceviz, uzun süre tok tutmayı sağlayan lif, protein ve yağ içeren bir besindir. Elbette bu da cevizi, sağlıklı bir atıştırmalık yapar. ABD’de yürütülen ulusal bir araştırmada, ceviz v.b. kuru yemişlerin tüketiminde günlük yarım porsiyonluk artışın düşük obezite riski ile ilişkili, kilo koruma ve kilo verme ile de pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Sağlıklı bir ara öğün için yoğurt ve cevizi birlikte tüketebilirsiniz. Bir avuç ceviz günlük enerji ihtiyacınızın yüzde 10’unu karşılar. Bu nedenle de sağlıklı yağ olmasına rağmen dikkatli tüketilmelidir.

Ceviz iyi bir bakır kaynağıdır. Bakır, vücuttaki kolajen ve özellikle bağ dokusu için önemli olan elastinin korunmasında önemli bir rol oynar. Böylece vücut, hasarlı bağ dokusu ve kemiğin yapı taşı olan kolajeni üretebilir. Cevizdeki manganezin yine kalsiyum ve bakır mineraliyle birlikte osteoporoza karşı faydalı olduğu bilinir. Magnezyum ise kalsiyumun kemik tarafından emilmesine yardımcı olarak kemik oluşumunu destekler. Ceviz, uykuyu düzene koyan melatonin hormonu salgılanmasına yardımcı olur. Hatta cevizde biyolojik olarak kullanılabilir şekilde melatonin mevcuttur. İyi ve kaliteli bir uyku uyuyabilmek için akşam yemeklerinizde ceviz tüketebilirsiniz.

Cevizin hem tırnakları hem de saçları güçlendirici bir özelliğe sahiptir. Ceviz, saçların ve tırnakların daha güçlü büyümesinde biotin veya B7 vitamini içeriğiyle etkili olurken saç kaybının önlenmesinde de görev alır. E vitamini içeriği ise yine saçların ve tırnakların parlamasına yardımcı olur. Ayrıca antioksidan ve E vitamini cildin daha genç ve sağlıklı görünmesinde destekçi olabilir.

