



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANGO

Tropikal meyvelerden biri olan mango, anavatanı Hindistan'dan dünyaya yayılmaya başlamıştır. Mango meyvesi nerede yetişir dendiğinde akla ilk olarak Afrika, Orta Amerika, Asya ve Güney Amerika gibi tropikal bölgeler gelir. Bu bölgelerde yetiştirilen mangolar Türkiye'ye getirilip burada çok fazla talep gören meyvelerden bir tanesidir. Mangonun vücut için pek çok yararı bulunmaktadır. Canlandırıcı ve sağlık verici özelliğinden dolayı bir çok saç bakım ürününde ve cilt bakım ürünlerinde mango esansı yer almaktadır. Mangonun mümkün olduğunca çiğ tüketilmesi, sağlığımız açısından bizlere o kadar yarar sağlayacaktır. İçerisinde bulunan A, B ve C vitaminleri, potasyum ve glikozlar vücudunuzun sağlıklı ve dinç kalmasına yardımcı olacaktır. Mango, 4000 yıllık bir süreçten beri yetiştirilip meyve olarak tüketilmektedir. Geçmişe dayanan bir rivayete göre, Güneydoğu Asya asilzadelerinin ve krallarının kendilerine ait mango koruluklarının olduğu söylenmekte ve ne kadar çok mango koruluğu olursa onlar için bu durumun bir statü göstergesi olduğu söylenmektedir. Mangonun dış yapısı oval bir şekle sahiptir. Rengi sarı, turuncu, kırmızı ya da yeşil olabilmekte; bu renkler yetiştirildiği kıtaya ve olgunluğuna göre değişebilmektedir. Ağırlığı en az 150 gram, en fazla 750 gram olabilmektedir. En fazla 10 santim genişliğe sahip olup, en fazla da 15 santim uzunluğunda olabilmektedir. Mango meyvesi satın alırken elinizle üzerine bastırduğunuzda eğer parmağınız hafifçe içeri doğru çöküyorsa bu mangonun yenebilecek olgunluğa ulaştığı anlamına gelir. Eğer elinizdeki mango yeterli olgunluğa ulaşmadıysa satın aldıktan sonra bir adet elmayla mangoyu kağıt bir kesenin içerisinde oda sıcaklığında saklayabilirsiniz. Böylece elmanın salgıladığı asit ve gazlarla mangonuz da kısa sürede olgunlaşmış olacaktır. Mangoyu her daim buz dolabı yerine oda sıcaklığında dışarıda muhafaza etmeniz önerilir çünkü oda sıcaklığında saklanan mangolar daha lezzetli bir tada sahip olmaktadır. İçerisindeki yüksek miktardaki su sebebiyle kalori olarak da sağlık için çok sakıncalı değerler içermez. Meyve olarak yenmesinin haricinde pişirilen yemeklerde farklı bir tat katması amacıyla da kullanılabilir. Örneğin; et pişirilirken içine mango koyulursa etin yapısı yumuşaklaşır ve marine hale gelmiş olur.

Mangonun faydaları:

İçeriğinde bulunan E vitamini ve C vitaminiyle böbreklere son derece faydalıdır ve böbrek sağlığını korumakla görevlidir.

İçeriğinde bulunan A vitaminiyle sindirim hızını yükseltir. Onun dışında aynı vitaminle hem kanı temizler hem de vücuda giren asitli yiyeceklerin asidinden zarar görmememiz için asitleri nötrleştirir.

Mangonun içeriğinde en çok bulunan ana madde şekerdir. Ve bu şeker beyinde fonksiyon hızlandırıcı bir etki yaratmaktadır.

Vücutta bulunan kötü kolesterolün seviyesini azaltmaya yardımcı olur.

Mango ciltteki yağlanmayı azaltan en faydalı meyvelerden birisidir ve cildinizdeki zararlı toksinlerden arınmanıza yardımcı olur. Ayrıca cilt yağlanmasını giderici özelliğe de sahiptir.

Kansızlık (anemi) hastalığına sahip olan bireyler için mango, çok iyi bir kan yapıcı besindir.

Mango, içeriisindeki vitaminlerle özellikle vücuttaki sinirler ve saçlar için yararlı bir meyvedir.

Mangonun içeriisindeki C vitamini böbrek sağlığının dışında kan dolaşımı rahatsızlıklarının tedavisi sürecinde de oldukça etkili bir besindir.

Mango, yüksek tansiyon hastaları için yüksek tansiyon problemlerini azaltmaları adına kullanabilecekleri doğal bir kaynaktır.

Mangoyla yapılacak bir takım tarifler bazı durumlarda sizleri sağlık açısından korur. Örneğin; yazın aşırı sıcaklara maruz kaldığınız saatlerde dilimlediğiniz mangonun dilimlerinin üzerine bir miktar tuz ektikten sonra sıcaklar yüzünden terlemeyle birlikte kaybettiğiniz demir ve tuzu tekrardan vücudunuza geri kazandırabilirsiniz. Bunun dışında yine aşırı sıcak havaya maruz kalıp güneş çarpması problemiyle karşılaşırsanız mangoyu su ve şekerle karıştırıp püre kıvamında yiyebilirsiniz. Bu yöntem sıcak çarpmasının etkilerini geçirmede birebir bir yöntem olacaktır.

Mangonun en önemli faydası ise kansere karşı koruyucu etkisinin olması ve kalp-damar rahatsızlıklarının yaşanmaması için vücudunuzu korumasıdır.

Mangonun zararları:

Her meyvenin yararının yanında bazı durumlarda zararı da olabileceği gibi mangonun da bir takım bünyesel zararları bulunmaktadır. Bu zararlar şunlardır;

Mango, bazı bünyelerde alerjik reaksiyonlara neden olmaktadır. Bu reaksiyonlar; burunda akma, karın kaslarında ağrılı durum, nefes almada güçlük çekme ve öksürme gibi durumlarla kendini gösterebilir.

Aşırı derecede mango tüketildiği takdirde deride kabarıklara, pul pul şekline dökülmelere ve kızarıklıklara neden olur.

Ayrıca mangonun aşırı derecede tüketilmesi bir de kilo alımına sebep olur. Çünkü içeriisindeki şeker miktarı kilo aldırması için gayet fazla miktardadır.

Mangonun bazı bünyelerde ağır ishaller geçirilmesine sebep olduğu da kayıtlar arasındadır.

Mango meyvesi nasıl yenir?

Mangoları yemeye başlamadan önce, çoğu meyveyi yemek için hazırladığımızda yaptığımız gibi bol suyla yıkamamız gerekir. Mango yapısı ve şekli gereği ortasında kalan kısımdaki büyük çekirdeğe bölünme payı olarak çok yakındır ve bu yapısı sebebiyle kolay doğranmaz. Bu yüzden kesmeye çalışırken çekirdeğe mümkün olan en yakın kısımdan kesilmesi gerekmektedir. Kesim işlemini gerçekleştirdikten sonra dışındaki kabuğunu etli kısmına çok girmeden kesmelisiniz. Çok olgun yapıda olan mangoların kabuğu da tıpkı muzun kabuğu gibi dış kısımdan çekilerek soyulabilir. Dış kabuğa boylamasına çizikler atarak kabuğu daha rahat soymaya başlayabilirsiniz.

Mango meyvesi zayıflatır mı?

Mango meyvesinin antioksidan etkisiyle birlikte zayıflatıcı etkisi de bilinmektedir. İçeriğinde bulunan C vitamini, metabolizma hızlandırıcı etkisi ve sindirim hızlandırıcı etkisi sayesinde kilo verme sürecinde tüketilebilecek yararlı ve etkili ürünlerden biridir.

