



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MUCİZE BİTKİ SARIMSAK

Geçmiş dönemlerde, henüz hiçbir ilaç yokken, insanların hastalıklara karşı tek güvencesi bitkilerdi. Çeşitli otlar, sebzeler, yöresel dikenler ve hatta kimi yosunlar çeşitli hastalıklara karşı gerek koruyucu gerekse tedavi edici kimi etkileri keşfedilerek geniş çapta kullanılırlardı. Yani kısacası, hastalıkların tedavisi doğada mevcuttu. Daha sonraları, teknolojinin sağladığı imkânlarla birlikte bu şifalı ot ve bitkiler günümüzde kullandığımız ilaçlara dönüştürülerek sağlığımızı korumaya devam ettiler. Aslında çok farklı bir görünüme sahip olsa da, kullandığımız ilaçların büyük bölümü bitkilerden elde edilmektedir. Tıpkı bitkiler gibi gerek koruyucu gerekse tedavi edici özellikleri bakımından geniş çapta kullanılırlar. Bitkisel şifalardan tek farkları ambalajları ve geçirdikleri teknik işlemler ve değişimlerdir.

Sarımsak da oldukça eski dönemlerden bu yana şifalı ve sağlıklı etkileri bilinen önemli bir bitkidir. Zambakgiller familyasına ait bir tür olan sarımsak bitkisinin boyu 25 cm ile 1 metre arasında değişebilmektedir. Hemen her bölgesinde kendisine özgü bir yağ ve bu yağın koku bulunmaktadır.

Sarımsağın anavatanının Hindistan olduğu düşünülmektedir. Çok eski çağlardan bu yana tüketilen sarımsak, Sümerler döneminde tedavi amaçlı ilaç yapımında kullanılmıştır. Ayrıca sarımsağın tarihin her döneminde yararlı bir bitki olarak değerlendirildiği ve savaşlardan önce or-dulardaki askerlere sarımsak yedirildiği bilinmektedir. Ülkemizde de çeşitli bölgelerde yoğun biçimde sarımsak yetiştirilmektedir. Anadolu coğrafyasında yaklaşık 700 yıldır yetiştirilmekte olan sarımsak, günümüzde bir ithalat maddesi haline de gelmiştir. En kaliteli sarımsaklar germanyum ve selenyum mineralleri bakımından zengin olan topraklarda yetiştirilmektedir. Ülkemizde Kastamonu ili ve özellikle bu il sınırları içerisindeki Taşköprü ilçesinde yoğun olarak yetiştirilmektedir. Bu bölgede yetiştirilen sarımsağın büyük bölümü ithal edilmektedir. Bölgede yetiştirilen sarımsaklar dünyaca ünlüdür. Sarımsak başında % 84.09 su, %13.38 organik madde, %1.53 inorganik madde içerir. İçeriğinde ayrıca, 33 çeşit kükürt bileşiği, 17 çeşit aminoasit (bunlara vücut tarafından doğrudan sentezlenmeyip, gıdalarla alınması gereken aminoasitlerin tümü dahildir), germanyum, çinko, A, B1 ve C vitaminleri bulunmaktadır.

Küçük Sarımsağın Büyük Faydaları

Sarımsak özellikle son günlerde daha popüler bir ürün haline gelmiştir. Her ne kadar kokusu rahatsız edici olsa da, sağladığı faydalar sayesinde mucize bitki olarak adlandırılmaktadır. Aslında sarımsağın faydaları yüzyıllardır bilinmesine rağmen bilimsel çalışmalar yeni yeni sarımsak üzerine odaklanmıştır. Epide-mik ve medikal araştırmalar sarımsak tüketen bireylerin mide kanserine yakalanma oranlarının daha düşük olduğu, pıhtılaşma sürelerinin daha uzun olduğu ve kardiyovasküler rahatsızlıklara yakalanma riskinin bu kişilerde daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Sarımsağın, çiğ halde veya yağının, mikroorganizmalar üzerine antibiyotik etkiye sahip olduğu, antiviral, antifungal, antiprotazon, antiparazitik ve antibakteriyal özellikleri üzerinde durulmaktadır. Bunun yanı sıra antiseptik işlevi, grip, nezle, ses kısıklığı, astım rahatsızlıklarına, bademcik, romatizma ve eklem enfeksiyonlarına, öksürük ve bronşite iyi geldiği ön plana çıkarılmaktadır. Terletici etkisi nedeniyle ateş düşürülmesine yardımcı olur. Sarımsağın vücudumuzun bağışıklık sistemini güçlendirici ve hücre koruyucu etkisini destekler bazı bilimsel bulgular mevcuttur. Ayrıca kardiyovasküler sistemi güçlendirmesi, bunun da serum kolesterol seviyeleri ve trigliserit oranları üzerinde etkisi söz konusudur. Trombositlerin damar içinde pıhtılaşmasını engelleyici etkisiyle, damar tıkanıklıklarından kaynaklanan rahatsızlıklara karşı rol oynar. Sarımsak ayrıca tansiyonu ve kan şekerini de dengeleyicidir. Sarımsağa bu sağlıklı özellikleri kazandıran en temel bileşenler germanyum ve selenyum adlı, sülfür içeren antioksidan-lardır. Bu antioksidanlar bağışıklık sistemini güçlendirerek vücudumuzu daha dirençli tutarlar. Ayrıca antioksidan özelliğiyle sarımsak diyetlerde de sıkça yer verilen bir besin maddesidir.

Kokusuz Sarımsak

Sarımsağın tüm bu faydalarına rağmen kokusundan rahatsızlık duyanlar için son dönemde oldukça ilgi çekici gelişmeler yaşanıyor. Yaklaşık elli yıl kadar önce Japonya'da başlatılan bir proje kapsamında organik tekniklerle herhangi bir kimyasal kullanmadan özel bir sarımsak türü yetiştirmeye başlandı. Bu işlem içerisinde sarımsak yaklaşık 1,5 sene boyunca soğuk hava şartlarında bekletiliyordu. Bu sayede sahip olduğu kötü kokulardan arınmış oluyordu. Ayrıca bu işlemler sarımsağın şifalı özelliklerinin güçlenmesini de sağladı. Kyolic adı verilen bu özel sarımsak türü günümüzde tabletler şeklinde de satılmaktadır.

Kyolic'in keşfinin ardından yapılan kimi araştırmalarda Kyolic'in çiğ sarımsağa göre laboratuvar kültürlerindeki tümörleri yok etme kabiliyetinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Doğal Aspirin

1920'lerde hayatımıza giren Aspirin, o gün bu gündür birçok kişinin ufak rahatsızlıklarda ilk aklına gelen ilaç olmuştur. Buna karşın sarımsak doğal aspirin niteliğiyle en az aspirin kadar etkilidir. Kırmızı kan hücrelerinin kümelenmesini önleyici özelliği sayesinde vücudumuzdaki kan akışını düzenleyici ve rahatlatıcı bir etkiye sahiptir. Bu etki kalp krizlerine karşı alınabilecek en basit ve kolay önlemlerden biridir.

Sarımsak genellikle pişirilerek, doğranarak ya da salatalara, yemeklere karıştırılarak tüketilmektedir. Çiğ sarımsağın bütün halinde yenilmesi hazım sorunlarına yol açabilir. Çiğ sarımsak çok güçlü bir bitkidir. Ayrıca

kimi alerjik durumlarda da çiğ olarak tüketilmesi oldukça zararlı olabilmektedir. Sarımsağa karşı alerji belirtileri ciltte döküntüler, ateş, baş ağrısı gibi belirtilerdir. Ayrıca sarımsak potansiyel olarak anti-koagülanları (pıhtılaşma önleyici maddeleri) yok ettiğinden ameliyat öncesinde tüketilmemesi gerekmektedir. Ayrıca 2001 yılındaki bir araştırma kimi bulaşıcı hastalıklara karşı ilaç tedavisi görüldüğü dönemlerde sarımsak tüketiminin zararlı yan etkilere neden olabileceği ortaya konulmuştur. Sarımsağın çiğ halinde barındırdığı sülfürik bileşenler çok kırılgan ve kolay kay-bolabilen maddelerdir. Bu bileşenlerin bir kısmı sarımsağın pişirilmesi sonucu kaybolabilir. Buna karşın sarımsağın içerisindeki diğer faydalı sülfür bileşenleri pişirme sonucunda daha etkin bir duruma geçebilmektedir. Yani sarımsağın pişirilmesi kimi bileşenlerin kaybolmasına yol açsa da bazı diğer bileşenlerin daha etkili olmasını beraberinde getirdiği için çok sakıncalı değildir.

Sarımsağın bilimsel olarak faydaları şöyle sıralanabilir:

Sigaranın zararlı etkilerini azaltır.

Zehirlenmeye karşı etkilidir.

Kandaki şeker miktarını dengeler, şeker hastalığına karşı en iyi doğal ilaçtır.

Kan pıhtılaşmasını önler.

Sinir sistemini ve kan dolaşımını düzenler.

Gribi ve nezleyi önler.

Güç ve enerji verir, dinç hissettirir.

Bağıışıklık sistemini güçlendirir.

Tansiyonu düşürür.