



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NAR CENNET MEYVESİ

Banu Öztürk

Nar, Türkiye'de Batı ve Güneydoğu Anadolu'da yetişen, Haziran ve Temmuz aylarında kırmızı renkli çiçeklerle açan, portakal büyüklüğünde, önceleri yeşil, olgunlukta kırmızımsı renkte, derimsi kabuklu, çok tohumlu ve etli bir meyvedir. Narın meyvesini yemek her ne kadar zor ve zahmetli olsa da vücudumuza birçok faydası vardır. Bu nedenle uzmanlar, kış mevsiminde bolca nar tüketmenin oldukça faydalı olduğunu öneriyorlar, işte kabuğunun altında sağlık yatan, her bir tanesinden sağlık fışkıran nar hakkında bilinmeyenler;

6500 YILLIK ŞİFA KAYNAĞI

Nar 6500 yıldır insanoğlunun tanıdığı, bildiği, yediği ve şifa kaynağı olarak gördüğü bir meyve. Nar meyvesine ilk olarak, M.Ö. 1550 yıllarında yazıldığı tahmin edilen Mısır tabletlerinden Ebers Papirus'ta rastlanıyor. Eber Papirus'un reçetelerinde yoğun olarak kullanılan bitkiler arasında acı moral, adasoğanı, ardıç meyvesi, hardal, kişmiş ve incir ile birlikte nar kabuğunun da adı geçiyor. Nar ayrıca, bütün kültürlerde bereketin, bolluğun ve doğurganlığın sembolü olarak görülüyor. "Çarşıdan aldım bir tane, eve geldim bin tane" bilmececi herkes tarafından biliniyor. Tarihi efsanelerde de önemli bir yer tutuyor. Mısır papirüslerinde de adı geçen nar, aşk, evlilik ve bereketi simgeliyor.

NAR DOĞAL BİR ANTİBİYOTİKTİR

Yaz aylarında serin ve ferahlatıcı bir meyve suyu olarak karşımıza çıkan nar, sağlık açısından da özellikle kış aylarında bol bol tüketilmesi gereken bir meyve. Çünkü insan sağlığına olan faydalarını saymakla bitirmek mümkün değil. Adeta bir ilaç, hatta antibiyotik olan nar, özellikle bağışıklık sistemini güçlendirerek pek çok hastalıktan koruyor. Narın adeta bir 'ilaç' olduğunu söyleyen uzmanlar, bu 'doğal antibiyotik'in sofralardan eksik edilmemesi gerektiğini, özellikle de enfeksiyon hastalıkları açısından risk altında olduğumuz bu kış aylarında bol bol nar tüketilmesi gerektiğini vurguluyorlar.

- İçerdiği bazı maddeler sayesinde kolesterol ve şekeri de dengeleyen nar, kalp sağlığını koruduğu gibi, kanser hücrelerinin de gelişmesini engelliyor.
- Latince adı 'Punica Granatum' olan nar, özellikle içerdiği antioksidanlar sayesinde vücudun savunma sistemini güçlendiriyor. Tane olarak tüketilebildiği gibi, suyu da sıkılıp içilebiliyor.
- Son günlerde nar suyuyla ilgili yapılan araştırmalar, nar suyunun cilt kanserine ve erkeklerde prostat kanserine karşı koruyucu etkisi olduğunu ortaya koyuyor. Uzmanlar, kış mevsiminde portakal, mandalina ve limonun yanı sıra narı da taze şekilde veya suyunu sıkarak tüketmenin önemli olduğuna dikkat çekiyorlar.
- Genel damar sağlığını ve özellikle de kalbi koruyor. Yapılan araştırmalara göre nar, damar tıkanıklıklarını % 44 oranında geriletir ve 'ACE' denilen enzimi de engelleyerek tansiyon düşürücü etki oluşturuyor.
- 1 bardak nar suyu, 10 bardak yeşil çaya ve 4 bardak kızılçık suyuna eşdeğer antioksidan madde içeriyor. Bu nedenle, günlük bir bardak nar suyu tüketmek koruyucu görevi görüyor.
- Damar sertliğine karşı güçlü etkisinin olduğu bilimsel araştırmalarla da ispatlanan nar suyunun ayrıca, ishal kesici ve kurt düşürücü özelliği bulunuyor.
- Nar suyu kanlı ishalin tedavisinde kullanılıyor.
- Narın kabuğu güçlü virüs ve mikrop öldürücü özellik taşıyor. Cilt üzerinde enfeksiyon ve yara iyileştirici etki de gösteriyor.
- Meyve kabuğu tanenlerinin de antioksidan ve anti-tümör etkileri olduğu biliniyor.
- Nar, vücuda enerji veriyor, yorgunluğu gideriyor.
- İdrar söktürücü etkisiyle toksin atımını sağlıyor.
- Bağırsak parazitlerinin de düşmanı olan nar, iyi bakterilerin artmasını sağlıyor ve vücudu bağırsak hastalıklarına karşı koruyor.
- Nar, potasyum ve demir açısından da çok zengindir. Aynı zamanda C vitamini deposudur.
- Mesela, suyu zarıyla beraber çıkartılan ve bal ile merhem kıvamına gelinceye kadar pişirilen karışım, diş etlerine sürüldüğünde diş eti tahrişine iyi geliyor.
- Dolama, tırnak iltihabı, ve cehaletli yaraların tedavisinde de nar çekirdeğinin balla birlikte karıştırılarak merhem halinde kullanılması tavsiye ediliyor.