



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARIMSAĞI ÇİĞ YEMEYİN!

Murat Atay / AA

Gaziantep Üniversitesi (GAZÜ) Tıp Fakültesi Klinik Biyokimya Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Nejat Yılmaz, sarımsağın, çiğ yenildiğinde yarardan çok zarar verdiğini bildirdi.

Prof. Dr. Yılmaz, sarımsağın (*Allium sativum*) 5 bin yıldan fazla zamandır bilindiğini, antik çağlarda Babilliler, Mısırlılar, Vikingler, Çinliler, Yunanlılar, Romalılar, Araplar ve Hindular'ın sıklıkla sarımsak tükettiklerinin bilindiğini belirtti.

Özellikle bağırsak hastalıklarında, parazitlere karşı, solunum hastalıklarında, deri hastalıkları, yaraların iyileştirilmesinde ve yaşlılığa karşı sarımsağın kullanıldığını dikkat çeken Prof. Dr. Yılmaz, İkinci Dünya Savaşında açık yaraların üzerine direkt olarak sürülerek, enfeksiyonun yayılmasının engellendiğini söyledi. Yayımlanan 3 bin makalede sarımsağın sağlık üzerindeki etkilerinin incelendiğini ve bilimsel sonuçların tüm dünyada yayınlandığını ifade eden Prof. Dr. Yılmaz, şöyle dedi:

"Sarımsağın faydaları arasında kalp damar hastalıkları, kanseri engellemesi, immün bağışıklık sistemin uyarılması, detoksifikasyon yapması, radyasyona, strese karşı koruması, fiziksel gücün artırılması ve antiaging etkileri bu çalışmalarda gösterilmiştir."

SARIMSAĞI ÇİĞ YEMEYİN, ZARAR GÖRÜRSÜNÜZ

Ayrıştırmanın (ekstraksiyon), yiyeceklerin istenmeyen özelliklerini yok ettiği gerçeğinin uzun zamandır bilindiğini ifade eden Prof. Dr. Yılmaz, şunları söyledi:

"Çiğ sarımsağın tahriş edici, asidik ve okside edici bileşikleri bu ayrıştırma ile yok edilebilmektedir. Bazı kültürlerde bu ayrıştırma için sarımsak ısıtılmakta veya alkol, süt ile ayrıştırılmaktadır. Sarımsağın birçok istenmeyen yan etkisi, fazla miktardaki yağda erir organosülfür içeriğinden kaynaklanmaktadır."

YILLANMIŞ MUCİZE SARIMSAK

"Ülkemizde çok sık tüketilen sarımsağı maalesef genellikle çiğ yediğimizde yarardan çok zarar görmekteyiz, çiğ tüketim sarımsaktan faydalanmamızı engellemektedir" diyen Prof. Dr. Yılmaz, sözlerini şöyle sürdürdü:

"Çiğ tüketilen sarımsaktaki 'Allicin' denen madde, kolesterol düşürme etkisi yanında, karaciğer, mide, bağırsak sistemini tahriş edip, erkeklerde sperm hareketlerini yavaşlatmaktadır. Oysa dövülmüş sarımsak suda en az 10 ay kadar bekletildiğinde mucize bileşiği "S-Alilsistein (SAC)" açığa çıkmaktadır. Bu mucize madde karaciğeri koruyucu, savunma sistemini güçlendirici, kanseri önleyici ve tüm kemoterapatik ilaçların istenmeyen yan etkilerini azaltıcı etkiye sahiptir. Ayrıca bu yıllanmış sarımsak ekstraktı (AGE) kötü kokmayan gençlik iksiri gibidir.

Yağda eriyen sarımsak içeriği (Allicin) lipid düşürücü etkisinin yanı sıra aynı zamanda karaciğer hücrelerine karşı toksik etki yapabilmekte ve laktat dehidrogenaz enzimini artırabilmektedir. Halbuki suda erir sarımsak içeriği (S-Alilsistein) sitotoksik olmadan tüm faydalı etkileri sağlamaktadır.

Yıllanmış sarımsak ekstraktı (aged garlic extract 'AGE') bu etkilerin yanı sıra hepatoprotektif, immün cevabı artırıcı, antikanser ve kemoperventif etkilere de sahiptir. Öyleki AGE antioksidatif etkilere sahipken, çiğ sarımsak oksidasyonu uyarmaktadır."