SEBZELER

İnsan hayatının devamında önemli bir etken olan besin maddelerinin başıicalarına genel ad olarak sebze adı verilir. Sebze'nin çok sayıda çeşidi vardır. Sebzeler vitamin kaynağıdır. Vitaminlerin hepsi sebzelerde vardır. Bu bakımdan bazı insanlar ömürleri boyunca yalnız sebze yerler. Besin maddesi olarak et yemezler. Vejetaryen denilen bu insanlar etteki proteinleri kuru sebzelerden aldıklarını ileri sürerek et yemeğe gerek olmadığı görüşünü savunurlar.
Vücûdun çeşitli ihtiyaçlarını karşılamak yönünden de, insan sağlığını bir takım bozukluklardan koruma yönünden ae sebzeler en önemli besin maddeleridir. Sebzelerin yeryüzünde çeşit çeşit, bo! miktarlarda bulunması da bunları insanlar için en gerekli, en önemli yiyecekler arasına sokmuştur.

SEBZELER, BİLİNEN EN ESKİ YİYECEKLERDİR:
İnsanlığın ilk çağlarındanberi kullanılmakta olan sebzeler tabiatta yabani olarak vardı. İlk insanlar, karınlarını doyurmak için avcılık yaparken, havvan ve kuş etlerinden yararlanırken, bir yandan da rastladıkları bazı otları, kökleri, yeşillikleri yiyecek olarak kullanmaya başlamışlardır. Görmüşlerdi ki, bunların pek çoğu hem karın doyurmakta, hem de çok lezzetlidir. Bunları toplamak için ilk zamanlar dağ, bayır, dere, tepe dolaşan insanlar, sonraları, bunları aramak külfetinden kurtulmak için yaşadıkları yerlerin yakınlarında yetiştirmeye başlamışlardır. Tarihte, ilk sebzecilik, yani tarım, böyle bir ihtiyacın sonucunda başlamış ve devam etmiştir.
İnsanlar her sebzenin her yerini besin maddesi olarak kullanmamışlardır. Bazılarının köklerini, bazılarının çiçeklerini, bazılarının yapraklarını lezzetli, karın doyurucu bulmuşlar, o kısımlarını yemişlerdir. Örneğin patates, havuç ve kerevizin köklerini, ıspanağın, marul ve salatanın yapraklarını, karnabaharın çiçeklerini lezzet ve karın doyuruculuk yönünden seçmişler, onları yemişlerdir.
Bunların bir kısmını çiğ, bir kısmını pişirerek yiyen insanoğlu, bir kısmını da hem çiğ, hem pişmiş hâliyle yemektedir. Bazı sebzeler taze olarak bazıları kurutularak, bazıları da hem taze, hem kurutulmuş olarak yenmektedir.
Örneğin nohut, fasulye, mercimek, bakla gibi sebzeler hem taze, hem de kurutulmuş olarak yenir. Bu taneli sebzelerin besin değerleri çok yüksektir. Çünkü bunlar, protein, nişasta, karbonhidrat ve hattâ yağ bakımından da çok zengindirler. Bu yüzden, bazı bilim çevreleri, bu yiyecekleri besin değeri bakımından et kadar değerli tutarlar. Bu sebzelerin tazeleri vitamin bakımından da değerlidir.

SEBZELER VİTAMİN DEPOSUDUR:
Yeşil sebzeler vitamin bakımından zengindir. Vitamini yüksek olan sebzelerin başında domates, marul, yeşil salata ve hıyar vardır. Pişirilmeden, çiğ yendiği için de bunların vitaminleri vücûda olduğu gibi aktarılır. Turp, havuç gibi kök sebzeler çiğ yenildiği takdirde, vitaminleri kaybolmadığı için vücûda çok yararlıür.
Sebzelerde nişasta (karbonhidrat), su ve madenler ur. Fakat çoğunun proteini azdır. Sebzelerin yağ miktarı cinslerine göre farklı olmakla beraber yağları pek yoktur. Ancak, hayvansal besin maddelerinden farklı olarak sebzelerin hepsinde bol miktarda selüloz bulunur. Sebzelerde vitamin bol miktarda vardır. Taze sebzelerin madenleri ve suları bol, proteinleri azdır. Taze yenildiği zaman bunlar olduğu gibi vücût tarafından alınır. Pişirildiği zaman protein pıhtı haline gelir. Nişasta şeklinde bulunan karbonhidratlar ise hamur haline geçmektedir.
Taze sebzelerin kurutulmuşları besin gücü bakımından taze sebzelerden çok daha yüksektir. Bunların başında fasulye, nohut, bakla ve mercimek vardır. Bunlar protein ve karbonhidrat bakımından zengin, yağ ve su yönünden fakirdirler.
Çiğ yenen marul, salata, domates, hıyar gibi sebzelerin ise suyu ur. Suyu bol pişmiş yenen sebzeler ise karnabahar, kabak, patlıcan, enginar, lâhana ve pırasadır. Bunlar, suyu bol oldukları için az besleyicidir. Protein bakımından fazla zengin olmadıkları için perhiz yemekleri olarak seçilir. Ancak, bazı hastalıklarda bunlardan bazılarının yenmesi zararlı olabilir. Bu bakımdan perhiz yemekleri için mutlaka doktor tavsiyesine ihtiyaç vardır.

SEBZELERİN PERHİZ REJİMİNDEKİ YERİ:
Genel olarak yaş sebzelerin hepsi perhiz yemeği olarak kullanılır. Zayıflama perhizlerinde de kullanılır. Bünyelerinde selüloz bulunduğu için peklikte ilâç yerine de geçer. Bol yaş sebze barsakta sulu bir posa bırakarak basınç yapar, böylece barsak hareketlerinin çoğalmasını, dolayısiyle de pekliğin yok olmasını sağlar. Zayıflama perhizlerinde selülozlu sebzeler çok yenmelidir. Bu durumda mide dolarak insanı tok tutacağı için istenen sonuç elde edilir. Zayıflama perhizlerinde domates, hıyar, karnaDahar, ıspanak gibi yaş, yeşil sebzeler yenmelidir. Şişmanlamaktan çekinenler kuru fasulye, kuru bezelye, patates gibi yüksek kalorili yiyeceklere yanaşmamalıdırlar. Buna karşılık, beslenmek isteyenler için de, bol tereyağında ezilmiş veya kızartılmış patates gibi sebzeler yemeleri uygundur.
Şişman kimselerle kalp ve böbrek hastalıklarında uygulanan tuzsuz yemek rejimlerinde sebze çok bol yenebilir. Bu durumda, sadece, ıspanak, lâhana, salata gibi sebzelerin miktarı azaltılmalıdır. Zira bu sebzelerin yapısında fazla tuz vardır. Tuzsuz yemek rejimine en uygun sebzeler olarak taze bezelye, pırasa, havuç, patates, şalgam ve karnabahar zikredilebilir.
Böbrek taşları için sebze rejimi taşın cinsine göre uygulanır. Cinsi, fosfat taşı ise lâhana, karnabahar, kuru

sebzeler kullanılır, patates azaltılır. Oksalat taşlarda, yapısında oksalik asit bol olan havuç, soğan, patates, yeşil fasulye, ıspanak, kırmızı turp, domates ve kereviz bol bol kullanılır. Taşın cinsi ürat ise yeşil sebzeler, patates, bol yeşil salata verilmeli, bakla cinsi sebzeler verilmemelidir.
Sebzelerin çiğ yenmesi pek çok hastalığa yarar sağlar. Şişmanlık tedavisinde bol domates, yeşil salata, hıyar verilmelidir. Böylece hem hastanın karnı tok olur, hem de suyu ve tuzu az olan bu kalorili yiyecekler sâyesinde zayıflık sağlanır.
Diyet tedavisi yapılırken bazı günleri çiğ sebze günü olarak ayırmak doğru olur. Böylece hastaya bol vitamin kazandırılır.
Sürekli pekliklerde selülozu bol sebze ve salata günleri seçmekte isabet vardır. Yalnız, bu noktada, aşırı selülozun barsak darlığı bulunan kimselerde zararlı sonuçlar verebileceği <ie gözden ırak tutulmamalı, dikkatli bir rejim uygulaması ile iyi sonuca varma çabasına gidilmelidir.
Şeker hastalarında da yeşil sebze günü uygulanmalıdır. Hastaya yapısında karbonhidratı ya hiç olmayan, ya da pek az olan sebzelerden ibaret bir rejim uygulanmalıdır. Bunlara karnabahar, çiğ ıspanak, yeşil salata, hıyar, domates, yeşil fasulye, hindiba, enginar ve lahana gibi sebzeler verilebilir. Karbonhidrat bakımından zengin sebzeler bu hastalara verilmemelidir. Örneğin, fasulye, nohut, bezelye, yer elması ve havuç verilmesî doğru değildir.
Demiri bol sebzeler ise bazı kan hastalıklarında yararlı olur. Örneğin vitamin eksikliğine bağlı iskorbüt gibi hastalıklarda domates, yeşil salata, ıspanak, patates, biber gibi, bol miktarda C vitamini bulunan yeşil, taze sebzeler verilir.
Mide ülserinde, hastalığın başlangıcında ise, sebze suları ve sebze çorbaları verilmesi doğrudur. İkinci, üçüncü haftadan başlayarak da ıspanak, lâhana, ebegümeci gibi yaprak sebzeler, daha, sonra da karnabahar, kabak, domates verilebilir.
Ancak bunları ezme halinde, iyice haşlanıp üzerlerine zeytinyağı veya yanmamış tereyağı koyarak vermek lâzımdır.
Ülserlilerin çiğ sebze yemeleri doğru olmaz. İshal durumlarında da hastalara sebze vermek yanlıştır.
Hastalar için uygulanması gereken sebze diyetlerinde mutlaka bir doktor düzenlemesi gerekir. Beklenen ve istenen yarar ancak bu şekilde sağlanabilir. Diyetle ilgili olarak pişirilecek olan sebzelerin mümkün olduğu kadar küçük parçalar halinde kesilmesi yararlı olur. Bunlar soğuk olarak yenmeli, arada bir de başka besinlerle verilmelidir. Bu uygulama daha yararlı olur.
Çok pişirilen sebzelerde vitaminler bozulmaktadır. Bunun gibi, düdüK-lü tencerelerde de, kısa sürede pişmesine rağmen, basınç altında ısı fazla yükseldiğinden vitaminler zarar görmektedir.
Sebzeler, kanın alkali ihtiyacını karşılayan önemli besin maddeleridir. Diğer nitelikleri de göz önüne alındığı takdirde yetişkin bir insanın günde en az 350-400 gram sebze yemesi gerekir.
Daha çok meyve saymamıza rağmen kavun, karpuz da birer sebzedir. Kavun ve karpuzun besin değerleri azdır. Vitamin yönünden de fazla zengin değillerdir. Örneğin domateste, hemen her çeşit vitaminin bulunmasına karşılık, kavun ve karpuzda sadece B ve C vitaminleri vardır.

SEBZE SULARI:
Kaynamış sebze sularının gerek çocukların, gerek yetişkinlerin beslenmesinde önemli bir yeri vardır. Örneğin, küçüklerin ishal durumlarında kendilerine süt verilemeyeceği için sebze suları vermek yararlı olmaktadır. Yetişkinlerde de bazı hastalıkların, özellikle barsak hastalıklarının tedavisinde sebze suları sayesinde olumlu sonuçlar alınmaktadır.

© lezzetler.com tarif no:48251 • adı:SEBZELER • gönderen:Tomris • indirme tarihi:08.05.2024 - 12:34