



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

VIŞNE HAKKINDA

<https://www.sabah.com.tr>

Vişne, gülgiller familyasından bir meyvedir. Kiraza benzemesiyle dikkat çeken vişne, kirazdan daha ekşi bir tada sahiptir. Anavatanı Anadolu ve Balkanlar'dır. Ülkemizde yoğun olarak yetiştirilen bir meyvedir. Yazın rengi ve mayhoş tadıyla cezbeden, birçok kişi tarafından severek tüketilen vişne sağlık için de çok yararlı meyveler arasında bulunmaktadır.

Görünüm olarak kiraza benzeyen vişne birçok özelliği bakımından kirazdan ayrılmaktadır. Şeker oranı kiraza göre daha düşük olduğu için kan şekerini ani yükseltici özelliği bulunmaz. Bu nedenle daha ekşi bir tada sahiptir. Ayrıca kiraza göre kalorisi daha düşük olduğu için de daha çok miktarlarda tüketilebilir.

Yüksek oranda C vitamini içeriğiyle dikkat çeken bir meyvedir. Aynı zamanda iyi bir A, E vitamini ve beta karoten kaynağıdır. Tüm kırmızı meyvelerde bulunan antosiyaninler kırmızı meyvelerin antioksidan kaynağı olmasını sağlar. Vişnede de bulunan antosiyaninler sayesinde bu lezzetli meyve güçlü bir antioksidan kaynağı olma özelliği taşır.

İçeriğinde bulunan vitamine, mineraller ve antioksidan bir meyve olması sayesinde bağışıklık güçlendiricidir. Hücre yenilenmesine katkıda bulunur. Kansere karşı koruyucu özelliğindedir. Anti inflamatuvar özellikte bir meyve olması dolayısıyla vücutta iltihap oluşmasını önler ve oluşmuş iltihapların temizlenmesini destekler. Sindirim sistemini güçlendirir. Sakinleştirici özelliği vardır ve depresyonun önlenmesine katkı sağlar. Melatonin kaynağı olması sebebiyle kaliteli bir uyku uyumasını sağlar. Aynı zamanda ciltteki yaşlanma etkilerinin önüne geçer. Cildi güzelleştirir. Kalp damar hastalıklarının önlenmesinde etkilidir. İçinde bulunan lifler sayesinde bağırsak sağlığının düzenlenmesinde etkilidir. Yine aynı nedenle tok tutarak zayıflamaya da yardımcı olabilir. Diyabetli kişilerin şikâyetlerinin azalmasına yardımcı olabilir. Kan şekerini düşürücü özelliği vardır. İçinde bulunan vitamin, mineral ve antioksidanlar sayesinde kanı temizleme özelliği vardır. Vişne suyunun zihni güçlendirme özelliği bulunmaktadır. Böbrekler için faydalıdır.

