



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

VÜCUT YAKITI VİTAMİN VE MİNERALLER

"KENDİMİ çok halsiz hissediyorum", "Hafızam berbat, herşeyi unutuyorum.", "Her tarafım ağrıyor.", "Sinirlerim çok bozuk"... Ne kadar alıştık bu tür şikayetleri duymaya... Günlük yaşam koşuşturması içinde, ne yazık ki, spor ve sağlıklı beslenme için kendimize yeteri kadar zaman ayıramıyoruz. Üstüne üstlük stres, çevre kirliliği gibi olumsuz dış etkenler de yaşamı bizim için daha da güç hale getirmeye çalışıyor. Böylece biz de vitamin ve mineral katkılı haplardan medet umuyoruz. Tıpkı günümüz yaşam biçimi gibi, çözümlü, net ve çabuk yollardan arıyoruz. Değişik markalarda eczane vitrinlerini süsleyen bu ilaçların temel sloganı, yüzde yüz doğal olmaları. Ancak tüketimleri konusunda ne kadar bilinçliyiz?.. Geçtiğimiz aylarda İtalya'da Beslenme uzmanları Matilde Lucchini ve Nunzia Monanni'nin "Vitaminler ve Mineraller" hakkında yazdığı kitap, konuyla ilgili son gelişmeleri temel olarak veriyor.

Henüz tam anlamıyla olumlu bir yaşam vaadeden ilaç bulunmadı! Ancak, doğru beslenme ile alınacak doğal besin takviyeleri, daha sağlıklı bir yaşlılık dönemi vaat ediyor. Kalsiyum, A magnezyum, krom, demir, çinko gibi mineraller, tıpkı vitaminler ve proteinler gibi gerekli. Süt ve süt ürünlerinde yoğun olarak bulunan kalsiyum, yeteri kadar alınmadığı takdirde, yetişkinlerde, kemik erimesi (osteomalasi) ve kemik deformasyonuna (osteoporoz) neden olabiliyor. Ayrıca ağrıyan eklemler, kas krampları, romatizma ağrıları gibi rahatsızlıklar da, sıklıkla yakınılan rahatsızlıklar arasında. Kalsiyum soya sütü, tofu, fındık, brokoli ve turuncgillerde bulunur. Ancak, unutmayın, içtiğimiz kahve ve çay, vücuttaki kalsiyumu azaltır. Kalsiyumun kemikte düzgün dağılımı için gerekli olan magnezyum, enerji üretimi için önemli. 2000 yılının minerali olarak ilan edilen magnezyum, iyi bir antidepresan. Magnezyum mısır, buğday, arpa, yulaf, pirinç, ıspanak, badem, fındık, bezelye, kuru üzüm, şeker kamışı, havuç gibi besinlerde bolca bulunuyor.

"Temel Reis, bir tabak ıspanakla dünyanın en kuvvetli insanı olur!" Çizgi filmdeki kadar olmasa da, ıspanaktan aldığımız demirin sırrı, enerji! Kanın en önemli bileşenlerinden biri olan demir, eksikliğini, yorgunluk ve solgun bir ciltle hissettiriyor. Enerji için gerekli olan demiri deniz ürünlerinden, soya unu, mercimek, kırmızı ve beyaz etten alabiliriz.

Beslenme uzmanları Lucchini ve Monanni, kitaplarında çinkodan metallerin babası şeklinde bahsederken şu tanımlamayı yapıyorlar: "Çinko, bize kim olduğumuzu ve nereden geldiğimizi söyleyebilir".

Hücrelerimiz, dengemiz, gelişimimiz, bağışıklık sistemimiz ve hormonlarımız için gerekli olan çinkoya, kitapta önemli bir yer ayrılmış. Unutmayın, günlük çinko ihtiyacı 6 mg'dır. Çinko zengini besinler ise et, balık, deniz ürünleri, beyaz ekmek, yumurta, kırmızı şarap ve yerelması, kereviz gibi kış sebzeleri...

Diyetisyen ve beslenme uzmanlarının önemli gördüğü bir mineral olan kromun eksikliğinde ise halsizlik, fazla kilo gibi sorunlar yaşanır. Uzmanlar, kromun önemini şöyle açıklıyorlar: "Biyolojik olarak aktif olan krom, önemli bir insülin konfaktörü, insülin hormonu; açlık kontrolüne, enerji üretimini ayarlamaya, yağın yakılmasına, kas oluşumuna ve kolesterol kullanımına yardımcı olan bir mineraldir. Besinlerin ve diğer önemli bileşiklerin, 70 trilyon vücut hücresi duvarından geçişini kontrol eder. Eğer hücrelere yeteri kadar yakıt yani kan şekeri girmezse, yeterli enerji üretilemez. Eğer, kan şekeri enerji olarak yakılamazsa, yağa dönüştürülür ve yağ hücrelerinde depolanır."

Çok fazla olmasa da krom; karaciğer, kırmızı et, kekik gibi aromalı baharatlarda bulunur. Ayrıca, tarçın, maya, biber, yumurta sarısı ve brokolide de bulunur.

Ne yazık ki, yediğimiz besinlere artık fazla güvenemiyoruz. Katkı maddeleri ve kimyasal işlemler, besinleri soframıza gerçek zenginliğinde getirmiyor. Doğanın fazlasıyla tahrip edildiği günümüzde, aldığımız besinlere olan güvenimiz de sarsıldı. Ancak yaşlandıkça metabolizma yavaşlıyor, fiziksel aktivite düzeyimiz ve kalori ihtiyacımız düşüyor. Bu yüzden bazı maddelere ihtiyacımız düşüyor. Bu yüzden bazı maddelere ihtiyaç artıyor. Örneğin ileri yaşlarda vücut daha az D vitamini üretiyor, sindirim sistemindeki değişikliklere bağlı olarak daha yüksek miktarda B6 ve B12 gerekiyor. Ya da kadınlarda, menopoz dönemi sonrasında kalsiyum ihtiyacı daha çok artıyor.

Evet, yaşam tarzımız, beslenme düzenimiz ve yaşımız çerçevesinde, herşey-den önce bilinçli bir seçimle besin takviyeleri faydalı olabilir. Ama önce kendimize sıkıntılarımızın neler olduğunu, sonra da bunların yanıtlarını bir uzmana sormamız gerekiyor. "Hangisine ne kadar ihtiyacım var?" Yoksa, unutmayın; avuç avuç vitaminin, mineralin vücuttan götürdükleri, getirdiklerinden fazla olabilir!