



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YERELMASI

Toprak altındaki yumru şeklindeki kökleri yenilen yer elması, sağlığımız açısından benzersiz faydalar taşıyan bir bitkidir. Latince ismi [Helianthus tuberosus](#)dur, papatyağiller ailesinin ayçiçeğigiller cinsindedir. Küçük sarı çiçekleri tıpkı ayçiçeğine benzer. Anavatanı Kuzey Amerika ve Kanada'dır, 17. yüzyıldan itibaren bütün dünyaya yayılmıştır. Avrupa'da ve Türkiye'de yaygın yetiştirilir. Yer elmasının kökü patatesi, ya da zencefili andıran bir bitkidir. Tadı ve dokusu turpa benzer, ancak keskin bir tadı yoktur. Çiğ olarak yenir, ya da zeytinyağlılarda, et yemeklerinde ve salatalarda tüketilir.

Yer elması Fruktooligosakkarit ve inulin içerir. Bağırsaklarımızdaki faydalı bakterileri destekler, bu özelliği ile probiyotiktir. Yapılan araştırmalarda inulinin çeşitli kanser türlerinin engellenmesinde, kan şekerini dengelemede, trigliseridlerin ve kötü kolesterolün düşmesinde etkili olduğu görülmüştür. Ancak inulin gaz yapabilir.

Birçok vitamin ve mineralden zengin olan yer elmasının 100 gramında 3.4 mg demir bulunur ki, bu günlük demir ihtiyacının yaklaşık %40'ını karşılamaya yeterlidir. Yer elması en iyi potasyum kaynaklarının başında kabul edilen muz'dan daha fazla potasyum içerir. Potasyum kalp sağlığını korur ve kasların düzgün çalışmasına yardımcı olur. Özellikle tuz tüketimi fazla olanların potasyum alması önemlidir. Çünkü tuzda bulunan sodyumun, potasyum alımı ile dengelenmesi, sağlığın korunması için gereklidir.

Yer elmasının yararları bir yana, havuç, patates ve pirinç ilave edilerek yapılan zeytinyağlı yemeği lezzetli olur. Metabolizma hızlandırıcı etkisi sebebiyle, zayıflama amacı ile de uygun olan bir besindir. Afrodisyak etkisi olduğu ve cildi güzelleştirdiği belirtilir.
