

CEVİZ VE SAĞLIK

KALP SAĞLIĞI İÇİN CEVİZ

Her gün 28 gr ceviz tüketmenin kalp-damar sağlığı açısından ciddi faydalar getirdiği birçok çalışmada bildirilmiştir.

KİLO YÖNETİMİ İÇİN CEVİZ

Ceviz tokluğa (kişinin kendisini tok hissetmesine) yardımcı olarak, başarılı kilo yönetiminde çok önemli bir etken olan aşırı yeme davranışının önüne geçebilmektedir.

KEMİK SAĞLIĞI İÇİN CEVİZ

Klinik araştırmalara göre, bir esas omega-3 yağ asidi olarak bilinen ALA açısından zengin olan ceviz, kemik hasarlarını azaltarak iskelet sistemi için fayda sağlamaktadır.

CEVİZ VE ANTİOKSİDANLAR

2006 yılında 1.113 gıdayla gerçekleştirilen bir çalışmada, cevizin antioksidan içeriği açısından böğürlenden sonra ikinci sırada olduğu ortaya koyulmuştur.

BİLİŞSEL SAĞLIK İÇİN CEVİZ

British Journal of Nutrition (İngiliz Beslenme Dergisi) yayınında yer alan bir araştırmada, araştırmacılar, cevizin yaşla bağlantılı serbest radikalleri azaltarak ve sinir iletişimini ve yeni sinir gelişimini destekleyerek beyni koruyabildiğini tespit etmiştir.



TİP 2 DİYABET İÇİN CEVİZ

European Journal of Clinical Nutrition'da (Avrupa Klinik Beslenme Dergisi) yayımlanan bir çalışmada, Tip 2 Diyabet hastası olan kişilerin günlük beslenme düzenlerine ceviz eklenmesinin yararlı olabileceği ortaya koyulmuştur.

CEVİZ VE OMEGA-3'LER

Ceviz, yemişler arasında en yüksek ALA miktarına sahiptir. ALA vücut tarafından üretilemeyen ve beslenme ile alınması gereken bir temel yağ asididir. 28 gramlık bir porsiyonda 2,5 gr ALA bulunur. Cevizdeki omega-3'lerin meme kanseri tümörlerinin ilerlemesini yavaşlattığı laboratuvar hayvanlarında ortaya koyulmuştur.



CALİFORNİA CEVİZİ, ÇİĞ (İngiliz cevizi)

Besin Değerleri

Porsiyon: 28 gr

¼ bardak kabuklu yarım veya parça
12-14 yarım

Porsiyon Başına Miktar	Yağdan Gelen Kalori	Günlük % Değeri
Toplam Yağ	18 gr	%28
Doymuş Yağ	1.5 gr	%8
Trans Yağ	0 gr	
Tekli Doymuş Yağ	2.5 gr	
Çoklu Doymuş Yağ	13 gr	
Omega-3 Yağ Asitleri	2.5 gr	
Alfa-Linolenik Asit	2.5 gr	
Kolesterol	0 mg	%0
Sodyum	1 mg	%0
Potasyum	125 mg	%4
Toplam Karbonhidrat	4 gr	%1
Besinsel Lif	2 gr	%8
Şeker	<1 gr	
Protein	4 gr	%9
A Vitamini	%0	• Vitamin C %0
Kalsiyum	%2	• Demir %4
Bakır	25%	• Magnezyum %10
Fosfor	10%	

gr = gram / mg = miligram

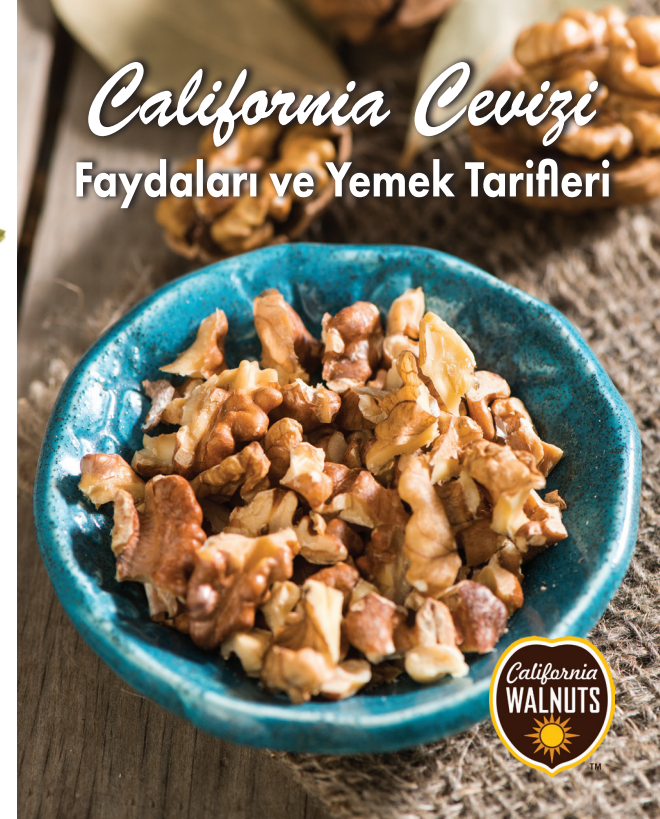
Yüzdelik Günlük Değerler (GD) 2000 kalorilik beslenme düzenine dayanmaktadır. Günlük değerleriniz kalori ihtiyaçlarınıza bağlı olarak daha yüksek veya düşük olabilir.

USDA Standart Referans Ulusal Besin Maddeleri Veritabanı, 27. Baskı, 2014



www.californiawalnut.com.tr

California Cevizi Faydaları ve Yemek Tarifleri



Cevizli, Narlı, Kinoalı, Hellimli Bebek Ispanak Salatası

Cevizli, Narlı, Kinoalı, Hellimli Bebek Ispanak Salatası (4 kişilik)

Malzemeler:

- 150 gr bebek ıspanak
- 1 su bardağı California cevizi, kavrulmuş, kırılmış
- 1/2 çay bardağı kırmızı kinoa, haşlanmış
- 1 adet salatalık, ince dilimlenmiş
- 4 dilim hellim peyniri
- 1/2 adet nar, tanelenmiş
- Birkaç dal dereotu, iri doğranmış
- Nar ekşisi
- Balsamik sirke
- Zeytinyağı
- Tuz

Hazırlanışı:

2 çorba kaşığı balsamik sirke, 3 çorba kaşığı nar ekşisi, 1/4 su bardağı zeytinyağı ve bir tutam tuzu bir kaseye alıp el blenderi ile karıştırın. Hellim peynirlerini ızgara tavada pişirin. Bebek ıspanak, dereotu ve salatalığı bir kaseye alıp üzerine sosu ekleyin ve karıştırın. Yeşillikleri servis tabağına aktarıp üzerine kinoayı ekleyin, narları ve cevizleri serpiştirin. Hellim peynirleriyle tamamlayıp bekletmeden servis edin.

Tavuklu Cevizli Dürüm

Tavuklu Cevizli Dürüm (4 kişilik)

Malzemeler:

- 2 adet tavuk göğsü, jülyen doğranmış
- 1 su bardağı California cevizi, kavrulmuş, iri doğranmış
- 1 adet soğan, jülyen doğranmış
- 2 diş sarımsak, kıyılmış
- 1 çay kaşığı toz kişniş
- 1 çay kaşığı toz zencefil
- 1 çay kaşığı isli toz kırmızıbiber (smoked paprika)
- 1/2 çay kaşığı karabiber
- 1 çorba kaşığı tabasco sos
- 1 çorba kaşığı Worcestershire sos
- 4 adet lavaş ekmek (tortilla ekmeği)
- Karışık yeşillikler
- Zeytinyağı, tuz

Hazırlanışı:

Kapaklı genişçe bir kaptan sarımsak, soğan, toz kişniş, toz zencefil, isli toz kırmızıbiber, karabiber, tabasco sos, Worcestershire sos, bir tutam tuz ve 2 kaşık zeytinyağını karıştırın. Tavukları iyice sosa bulayıp kabın kapağını kapatın. Marine olması için buzdolabında bir gece bekletin. 2 kaşık zeytinyağını genişçe bir tavada ısıtıp marine ettiğiniz tavuğu tavaya alın. Yüksek ateşte karıştırarak pişirin. Tavuklar piştikten sonra kavrulmuş California cevizlerini ekleyip karıştırın. Tortilla ekmeklerinizi ısıtıp tavuklu karışımı ekmeklere pay edin. Üzerine yeşillik ekleyip dürüm haline getirin. Arzuyla göre farklı soslar eşliğinde bekletmeden servis edin.

Cevizli İrmik Tatlısı

Cevizli İrmik Tatlısı (8 kişilik)

Malzemeler:

- 1 su bardağı irmik
- 1 su bardağı şeker
- 1 su bardağı süt
- 80 gr tereyağı
- 1 su bardağı California cevizi, iri doğranmış

Hazırlanışı:

Ufak bir tencereye süt ve şekeri koyup ocağa alın. Başka bir tencerede tereyağını eritip cevizleri ekleyin. Karıştırarak birkaç dakika kavurun. İrmigi ilave edip karıştırarak kavurmayı sürdürün. Cevizler ve irmikler pembeleşince sıcak şekerli sütü ekleyin. İrmik sütü çekene kadar karıştırarak pişirmeyi sürdürün. Ocaktan alıp 10 dakika kadar dinlendirdikten sonra servis edin.