

KALP SAĞLIĞI



Walnuts®

Ceviz Kabuğunda Yüksek Besin Değeri, Tat ve Esneklik

Ceviz, yemişler arasında bitki temelli omega-3 yağ asidi alfa-linolenik asit (ALA) içeriğinin yüksekliğiyle eşsiz bir konuma sahiptir (2,5 gr/28 gr) Omega-3'ler vücudun tüketilen gıdalardan alması gereken esas yağlardır. Cevizde, sağlık için önem taşıyan birçok besin maddesi bulunur. Ceviz konusunda 20 yıldır devam eden bilimsel araştırmalarda, cevizin kalp sağlığı, diyabet, kanser, kilo yönetimi ve bilişsel davranış açısından getirdiği birçok potansiyel fayda ortaya koyulmuştur. Aslına bakılırsa, kalp-damar sağlığına yönelik desteğini gösteren güçlü kanıtlardan dolayı, ABD Gıda ve İlaç İdaresi tam gıdalarda nitelikli ilk sağlık iddiasını Mart 2004'te cevizde onaylamıştır.^{1,2}



Cevizli Tuna Salatası,
www.californiawalnut.com.tr
sitesinde bulabileceğiniz, sağlıklı
bir kalp için yemek tariflerinden
bir tanesi...

Ceviz yemek için birkaç neden daha var:

- Yaygın kuru yemişlerin antioksidan aktivitesini ele alan bir çalışmada, cevizin ölçülen gıdalar arasında en güçlü antioksidanlara sahip olduğu ortaya koyulmuştur.³
- Ceviz doğal olarak tuzsuz, kolesterolsüz ve glütensizdir.
- Bir avuç ceviz (28 gr) lif (2 gr) ve protein (4 gr) kaynağıdır. Bu besinler, kilo yönetiminde çok önemli olan tokluk duygusunu sağlar.⁴
- Bir porsiyon ceviz, günlük magnezyum ve fosfor ihtiyacınızın sırasıyla %11'ini ve %10'unu karşılar.
- Cevizin en iyi yanı, lezzetli ve besleyici olmasıdır!

Bir avuç cevizi atıştırmalık olarak keyifle yiyebilir veya ceviz yulaf ezmenize, makarnalarınıza, tatlılarınıza, salatalarınıza veya başlangıçlara ekleyerek çıtırılığı, besin değerini ve tadı arttırmak için kullanabilirsiniz.

¹ Desteleyici nitelikte olan ama kesin olmayan araştırmalara göre, doymuş yağ ve kolesterol oranı düşük bir beslenme düzeninin bir parçası olarak, kalori alımını arttırmayacak şekilde günde 45 gr kadar ceviz yemek kalp-damar hastalığı riskini azaltabilmektedir."

² 28 gr cevizde 2,5 g alfa-linolenik asit – bitki temelli omega-3 – dahil olmak üzere, 18 gr toplam yağ, 2,5 gr tekli doymuş yağ, 13 gr çoklu doymuş yağ bulunur.

³ Study on antioxidant activity of common dry fruits. Food and Chemical Toxicology, Volume 48, Issue 12, December 2010, Pages 3316-3320 Neeraj Mishra, Akhilesh Dubey, Rahul Mishra, Nabneeta Barik.

⁴ http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/cgi-bin/list_nut_edit.pl

Cevizin sağlık için faydaları hakkında bilgialmak ve tüm ailenize sunabileceğiniz lezzetli ve basit tariflere ulaşmak için www.californiawalnut.com.tr adresini ziyaret edin!



California Cevizi, iğ (İngiliz cevizi)

Besin Değerleri

Porsiyon: 28 gr

¼ bardak kabuklu yarım veya parça
12-14 yarım

Porsiyon Başına Miktar	190	
Yağdan Gelen Kalori	160	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		
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	

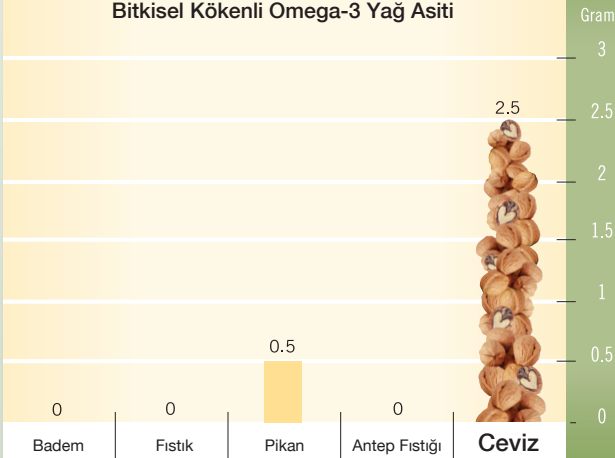
Protein		4 gr	%9
A Vitamini	%0	• Vitamin C	%0
Kalsiyum	%2	• Demir	%4
Bakır 25%		• Magnezyum	%10
Fosfor 10%			

gr = gram / mg = milligram

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

Alfa-Linolenik Asit İçeriği (gram) Bitkisel Kökenli Omega-3 Yağ Asiti



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