

# California Cevizi

BESLENME VE BİLİM ARAŞTIRMALARI



Sağlık ve Beslenme Profesyonellerine Yönelik Kaynak Kılavuzu





# California Cevizi

## BESLENME VE BİLİM ARAŞTIRMALARI

### Sağlık ve Beslenme Profesyonellerine Yönelik Kaynak Kılavuzu

Cevizin Beslenme Özellikleri

**2**

2010 Beslenme Kılavuzu Tavsiyeleri

**4**

Cevize ilişkin Sağlık Araştırmaları

**5**

*Kalp Sağlığı*

**7**

*Kanserden Korunma*

**8**

*Sağlıklı Yaşlanma ve Bilişsel İşlev*

**9**

*Diyabet*

**10**

*Akdeniz Tipi Beslenme*

**11**

*Kilo Yönetimi*

**12**

*Erkek Üreme Sağlığı*

**12**

Uzman İpuçları

**14**

Hasta Eğitimi Kaynakları

**19**

Kullanım İpuçları

**20**

Porsiyon

**21**

# Cevizin Beslenme Özellikleri

## California Cevizi, çiğ (İngiliz cevizi)

### BESİN DEĞERLERİ

Porsiyon: 28 gr  
¼ bardak kabuklu yarım veya parça  
12 – 14 yarım ceviz

### PORSİYON BAŞINA MİKTAR

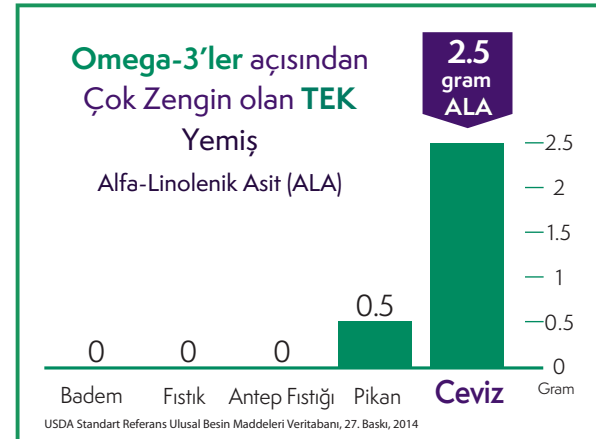
Kalori		190	
Yağdan Gelen Kalori		160	Günlük % Değeri
TOPLAM YAĞ		18 gr	28%
Doymuş Yağ		1.5 gr	8%
Trans Yağ		0g	
Tekli Doymuş Yağ		2.5 gr	
Çoklu Doymuş Yağ		13 gr	
Omega-3 Yağ Asitleri			
Alfa-Linolenik Asit		2.5 gr	
KOLESTEROL		0 mg	0%
SODYUM		1 mg	0%
POTASYUM		125 mg	4%
TOPLAM KARBONHİDRAT		4 gr	1%
Besinsel Lif		2 gr	8%
Şeker		< 1 gr	
PROTEİN		4 gr	9%
A Vitaminİ	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

**ALFA-LİNOLENİK ASİT (OMEGA-3)** Ceviz, temel olarak çoklu doymamış yağdan (PUFA) -18 gram toplam yağda 13 gram- oluşan, besin değeri yüksek bir gıdadır. Aslına bakılırsa, ceviz omega-3'ün bitki temelli formu olan alfa-linolenik asit (ALA) açısından mükemmel bir kaynak oluşturan tek yemiştir – ve bu özellikteki ender gıdalardan biridir. Yaklaşık 30 gram cevizde, 2,5 gram, yani en yakın rakibinden sekiz kat daha fazla ALA bulunur.

Omega-3'ler çeşitli bedensel süreçler için kritik önem taşıyan ve yangıyı hafiflettiği bilinen esas yağ asitleridir. Vücut, bu gerekli yağ asitlerini yalnızca gıdalardan alabilir.



## CEVİZ VE BİTKİ TEMELLİ PROTEİN, LİF, VİTAMİNLER VE MİNERALLER

2010 Beslenme Kılavuzunda, besleyici bir yeme düzeni olarak bitki temelli gıdalardan oluşan bir diyetin tercih edilmesi gerektiği belirtilmektedir. Cevizi yemeklere ve atıştırmalıklara katmak, özellikle vejeteryanlar için yeterli protein alımını sağlamanın basit, lezzetli ve kolay bir yoludur. Yaklaşık 30 gram ceviz dört gram protein, iki gram da lif sağlar. Yalnızca bitkisel gıdalarda bulunan lif tok tutar, kilo yönetimini destekler ve kolesterolün<sup>1</sup> düşürülmesine ve kandaki glikoz değerlerinin düzenlenmesine yardımcı olabilir.<sup>2</sup>

Ceviz birçok diğer vitamin ve mineral için de önemli bir kaynaktır. Cevizde yüksek miktarda magnezyum (Günlük Değerin %11'i) ve fosfor (Günlük Değerin %10'u) bulunur. Bu iki mineral, enerji metabolizması ve kemik sağlığı için önemlidir ve kalp ritminin<sup>3</sup> düzenlenmesine yardımcı olur. Ayrıca, ceviz doğal olarak glutensiz, tuzsuz ve kolesterolsüzdür.

Cevizde bulunan besin maddeleri düşünülürse, yaklaşık 30 gram veya bir avuç dolusu ceviz genel besin düzeninizi geliştirmek için size çok kolay bir yol sunar. Cevizin besin değeri, tüketim kolaylığı, tadı ve kullanım çeşitliliği, bu gıdayı ideal bir yemek içeriği ve atıştırmalık haline getirir.

<sup>1</sup> [http://www.nal.usda.gov/fnic/DRI/DRI\\_Energy/energy\\_full\\_report.pdf](http://www.nal.usda.gov/fnic/DRI/DRI_Energy/energy_full_report.pdf)

<sup>2</sup> 2010 Dietary Guidelines

<sup>3</sup> <http://fnic.nal.usda.gov/dietary-guidance/dri-reports/calcium-phosphorus-magnesium-vitamin-d-and-fluoride#overlay-context=dietary-guidance/dietary-reference-intakes/dri-reports>



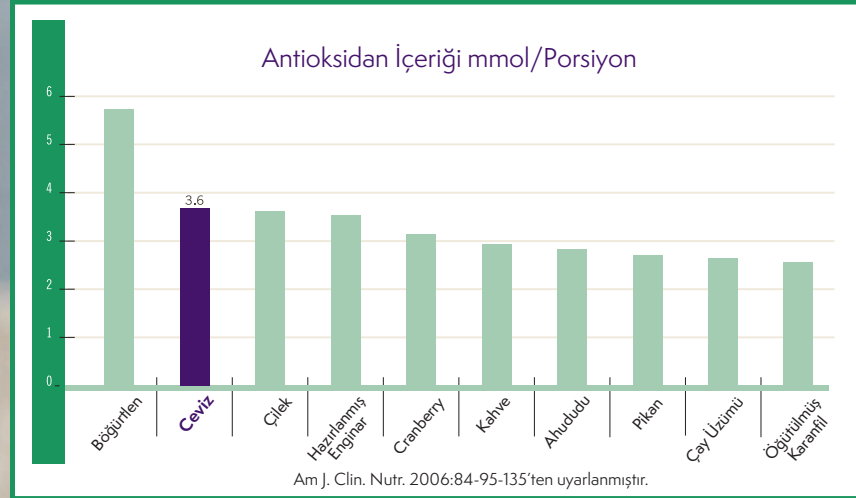
## ANTIOKSİDAN KAYNAĞI

Araştırmalara<sup>4</sup> göre, antioksidanlar sağlıklı yaşlanmayı olumsuz etkilediği bilinen serbest radikalleri kontrol etme kabiliyetleri sayesinde (kalp-damar, sinir ve kanser hastalıkları dahil olmak üzere) yaşlanmadan kaynaklanan belirli kronik hastalıklara karşı koruma sağlayabilmektedir.

2011 yılında gerçekleştirilen ve Food and Function (Gıda ve İşlev) dergisinde yayımlanan bir çalışmada<sup>5</sup>, cevizdeki antioksidanların niteliğinin ve niceliğinin diğer tüm yemişleri geride bıraktığı belirlenmiştir. Pensilvanya, Scranton’da bulunan Scranton Üniversitesi araştırmacıları, polifenol adlı güçlü antioksidanların miktarlarını kavrulmuş ve çiğ yemişlerde ve iki tip fıstık ezmesinde karşılaştırmıştır.

Baş araştırmacı Dr. Joe Vinson gerçekleştirdiği araştırmada şunları ifade etmiştir: “Araştırmamızda, lif ve protein sunan ve mükemmel bir alfa-linolenik asit (ALA)<sup>6</sup> kaynağı olan cevizin, aynı zamanda yaklaşık 30 gramıyla ortalama bir insanın sebze ve meyvelerden aldığı günlük toplamdan çok daha fazla antioksidan sağladığını belirlemiş bulunmaktayız.”

1,113 farklı gıdalarda antioksidan değerlerini test eden diğer bir araştırmada<sup>7</sup>, cevizin antioksidan içeriği açısından böğürtlenden sonra ikinci sırada olduğu ortaya koyulmuştur (3.721 mmol/oz). Elajik asit ve E vitamininin bir formu olan gamma tokoferol kansere karşı koruyucu özellikleri bulunduğu düşünülen iki antioksidandır. Bu iki antioksidan da cevizde bulunur. Uykuyu düzenleme özelliğiyle tanınan melatonin de cevizde doğal olarak bulunur. Melatonin uzmanı Dr. Russel Reiter’in önderliğinde yürütülen ve Nutrition: The International Journal of Applied and Basic Nutritional Sciences (Beslenme: Uygulamalı ve Temel Beslenme Bilimleri Uluslararası Dergisi) yayınının Eylül 2005 sayısında yer alan bir araştırmada<sup>8</sup>, cevizdeki melatonin içeriği 3.5 +/-1,0 ng/g olarak hesaplanmıştır.



<sup>4</sup> Ferrari CK. Functional foods, herbs and nutraceuticals: towards biochemical mechanisms of healthy aging. Biogerontology.2004;5(5):275-89.

<sup>5</sup> Vinson, JA, Cai, Y. Nuts, especially walnuts, have both antioxidant quantity and efficacy and exhibit significant potential health benefits Food Funct., 2012; 3;3(2): 134-140

<sup>6</sup> 2 grams of fiber, 4 grams of protein, and 2.5 grams of ALA per ounce

<sup>7</sup> Halvorsen BL, Carlsen MH, Phillips KM, Bohn SK, Holte K, Jacobs DR, Blumhaff JR, Blumhaff R. Content of redox-active compounds (ie, antioxidants) in foods consumed in the United States

<sup>8</sup> Reiter RJ, Manchester LC, Tan DX. Melatonin in walnuts influence on levels of melatonin and total antioxidant capacity of blood. Nutrition 2005 Sep;21(9):920-4









## Ceviz üzerine Sağlık Araştırmaları

California Ceviz Komisyonu, yirmi yıldan uzun bir süredir ceviz tüketimine ilişkin bilimsel araştırmaları ve aşağıdaki alanlara yönelik sonuçları desteklemektedir:

-  KALP SAĞLIĞI
-  KANSER
-  YAŞLANMA VE BİLİŞSEL İŞLEVLER
-  DİYABET
-  AKDENİZ DİYETİ
-  KİLO YÖNETİMİ
-  ERKEK ÜREME SAĞLIĞI





## CEVİZ VE KALP SAĞLIĞI – KALP İÇİN AKIL

**California cevizleri, kalp sağlığını desteklemek için çok lezzetli ve kolay bir yol sunar.**

Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezlerine göre, Amerika Birleşik Devletlerinde her yıl 600.000'den (dört ölüm vakasından biri)<sup>11</sup> fazla ölüme yol açan kalp hastalıkları, birinci ölüm nedeni olarak öne çıkmaktadır. Hastalık süreci yaşamın erken dönemlerinde başlayabilmekte ve zaman içerisinde kötü beslenme dahil olmak üzere, yaşam tarzı davranışlarından etkilenebilmektedir. Neyse ki, kalp-damar hastalıklarıyla ilişkilendirilen risk faktörlerinin birçoğu beslenme ve yaşam tarzı değişiklikleriyle kontrol altına alınabilmektedir.

22 Avrupa ülkesinde CVD'ye yakalanma sıklığının araştırıldığı Euroaspire III adlı çalışmada, 50 yaş altı kişilerde görülen ölümcül kalp krizlerinde, **Türkiye'nin** Avrupa'daki en yüksek orana sahip olduğu ortaya çıktı. **Türkiye'de** her on kişiden dördü bir şekilde CVD nedeniyle hayatını kaybedecek. 2020 yılına kadar, Türkiye'de yılda toplam 400.000 kişinin kalple ilgili rahatsızlıklardan hayatını kaybetmesi bekleniyor.

Ceviz tüketiminin aşağıdakiler dahil olmak üzere çeşitli kalp sağlığı işaretini nasıl etkilediği yirmi yılı aşkın süredir yayımlanan araştırmalarda<sup>12</sup> ele alınmıştır:

Toplam kolesterolün düşürülmesi  
LDL kolesterolün düşürülmesi  
HDL kolesterolün yükseltilmesi  
C Reaktif protein oranından kaynaklanan yangıların azaltılması  
Kan basıncının düşürülmesi  
Atardamar işlevinin iyileştirilmesi

Aslına bakılırsa, cevizin kalp-damar açısından sağladığı faydaları destekleyen kanıtlardan dolayı, ABD Gıda ve İlaç İdaresi bir tam gıdaya ilişkin nitelikli ilk sağlık

ifadelerinden birini 2004 yılının Mart ayında onaylamıştır: "Nihai olmayan ama destekleyici nitelikteki araştırmalara göre, doymuş yağ ve kolesterol oranı düşük bir beslenme düzeninde günde yaklaşık 45 gram ceviz tüketimi kalori alımını arttırmadığı sürece, koroner kalp hastalığı riskini azaltabilmektedir."<sup>13</sup> Cevizin kalp sağlığında üstlenebileceği rolü destekleyen araştırmalar,<sup>14</sup> Halk Sağlığı Fakültesi Beslenme Bölümü'nde öğretim üyesi olan Dr. Joan Sabate tarafından yürütülen ve cevizin LDL "kötü" kolesterolü %16'ya kadar düşürebildiğini ortaya koyan dönüm noktası niteliğindeki Loma Linda Üniversitesi çalışmasıyla birlikte 1993 yılında başlamıştır. Bugüne kadar yayımlanmış ceviz çalışmalarının büyük bir kısmı kalp sağlığıyla ilgili olmuştur. Dr. Sabate, bu kuvvetli ceviz araştırmaları ile, cevizin kalp-damar hastalığı risklerinin azaltılması için çok önemli bir gıda olduğu görüşündedir.

Cevizin kalp sağlığını koruyucu etkileri, dünya çapında tanınmış kurumlarda ele alınmıştır. 2009'da gerçekleştirilen ve American Journal of Clinical Nutrition (Amerikan Klinik Beslenme Dergisi) yayınında yer alan bir meta analizde,<sup>15</sup> cevizin faydaları çeşitli çalışmalarda 365 katılımcı üzerinde değerlendirilmiştir. Kontrol diyetleriyle karşılaştırıldığında, - toplam kalorinin %5-10'u (günde 30-100 grama denk) miktarında - cevizle desteklenen diyetlerin toplam kolesterolde (TC) (10,3 mg/dL) ve LDL "kötü" kolesterolde (-9,2 mg/dL) anlamlı ölçüde daha yüksek bir azalma sağladığı belirlenmiştir. Buna ek olarak, analizdeki çalışmalara göre, ceviz belirli antioksidan kapasiteleri ve yangı işaretleri açısından anlamlı faydalar sağlamış ve vücut ağırlığı üzerinde olumsuz herhangi bir etki yaratmamıştır.

<sup>11</sup> [http://www.cdc.gov/dhdp/data\\_statistics/fact\\_sheets/fs\\_heart\\_disease.htm](http://www.cdc.gov/dhdp/data_statistics/fact_sheets/fs_heart_disease.htm)

<sup>12</sup> <http://walnuts.org/walnuts/index.cfm/health-professionals/walnuts-and-health/heart-health/>

<sup>13</sup> One ounce of walnuts provides 18g of total fat, 2.5g of monounsaturated fat, 13g of polyunsaturated fat, including 2.5g of alpha-linolenic acid, the plant-based omega-3.

<sup>14</sup> Sabaté J, Fraser GE, Burke K, Knutsen SF, Bennett H, Lindsted KD. Effects of walnuts on serum lipid levels and blood pressure in normal men. *N Engl J Med*. 1993; 328:603-7.

<sup>15</sup> Banel HK, Hu FB. Effects of walnut consumption on blood lipids and other cardiovascular risk factors: a meta-analysis and systematic review. *Am J Clin Nutr*. 2009 Jul;90(1):56-63

## CEVİZ VE KANSER ARAŞTIRMALARI

**Çeşitli parlak renkli sebze ve meyvelerden, tam tahıllardan, fasulye ve ceviz gibi yemişlerden oluşan büyük ölçüde bitki temelli bir beslenme düzeni, kanserle mücadelede kilit bir rol oynamaktadır.**

Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC), ABD'deki yetişkinlerin üçte birinden fazlasının (%35,7) obez olduğunu belirtmektedir.<sup>16</sup> Amerikan Kanser Araştırmaları Enstitüsü (AICR) ABD'de her yıl görülen 120.900 kanser vakasından vücuttaki aşırı yağın sorumlu olduğunu belirtirken,<sup>17</sup> Dünya Sağlık Örgütü dünya genelinde kanser oranının önümüzdeki 20 yıl içerisinde %57 artacağını öngörmektedir.<sup>18</sup>

AICR Beslenme Danışmanı, Kayıtlı Diyetisyen ve Beslenme Uzmanı Dr. Karen Collins'e göre, "En yaygın kanser vakalarının yaklaşık üçte birini sağlıklı beslenme, düzenli fiziksel aktivite ve sağlıklı vücut ağırlığı ile engelleyebiliriz. Kanser önlenmesi için en iyi yol, çeşitli parlak renkli sebze ve meyvelerden, tam tahıllardan, fasulye ve ceviz gibi yemişlerden oluşan büyük ölçüde bitki temelli bir beslenme düzeninden geçiyor." Aslına bakılırsa, AICR tabağın üçte ikisinin bitki temelli bu gıdalarla doldurulmasını tavsiye etmektedir. Collins'e göre, "turpgillerden gelen glukozinolatlar gibi bitki kökenli kimyasallar ve sebze ve cevizden elde edilen elajik asit sırasıyla aktif ve emilebilir izotiyosiyanatlara ve ürolitinlere dönüşür. Laboratuvar çalışmaları, bu içeriklerin antioksidan özellikleri ve doğrudan etkileri sayesinde kanseri azaltabileceğini göstermektedir."

Hayvanlarda gerçekleştirilen ön araştırmalarda, cevizin meme, prostat ve kalın bağırsak dahil olmak üzere, çeşitli kanser türleriyle mücadele ile ilgili potansiyel faydaları ele alınmıştır. Bu hayvan çalışmalarının bir arka plan olarak sunulduğu ve insanlar üzerindeki etkileri belirlemek için gerekli olan ilave araştırmalara yönelik hipotezler oluşturmak için kullanıldığı unutulmamalıdır.

Marshall Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyokimya Profesörü Dr. Elaine Hardman'a göre, cevizin alfa-linolenik asit (bitki temelli omega-3 yağ asidi), antioksidanlar ve fitosteroller gibi belirli bileşenlerinin sinerji içerisinde olmak üzere kanserle mücadele konusunda potansiyel özellikler sağlayabilir.

Dr. Hardman hayvanlar üzerindeki araştırmasında,<sup>19</sup> beslenme düzeninde insanlar için yaklaşık altmış grama denk gelen az miktarda cevizi düzenli olarak tüketen farelerde meme kanseri riskinin anlamlı ölçüde azaldığını tespit etmiştir. Bu çalışmada, cevize maruz kalmayan farelere göre tümör insidansında %40 azalma, çoklukta ise %44 azalma tespit edilmiştir.

San Antonio'da bulunan Texas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Merkezi'nin Tıp Fakültesi'nde yürütülen bir araştırmada,<sup>20</sup> cevizin farelerde prostat kanserinin azaltılmasına yardımcı olabileceği ortaya koyulmuştur. Sağlık Bilimleri Merkezi'nde hücrel ve yapısal biyoloji profesörü olarak görev yapan Dr. Russel Reiter'in önderliğinde yürütülen çalışmada, ceviz içermeyen bir beslenme düzenine tabi olan kontrol grubuna karşı, cevizle zenginleştirilmiş bir beslenme düzenine tabi olan farelerde, prostat tümörü gelişiminde %26'lık bir azalma bildirilmiştir. Buna ek olarak, cevizle beslenen hayvanlarda son ortalama tümör büyüklüğü, ceviz içermeyen beslenme düzenine tabi kontrol grubundaki farelerde gelişen prostat tümörlerinin ortalama büyüklüğünün yaklaşık %25'i kadar olmuştur. Dr. Reiter şu ifadeleri kullanmıştır: "Sonuçlardan çok etkilendik, çünkü ceviz içeren hayvanlarda çok az tümör görüldü ve bu tümörler de diğer hayvandakilere göre çok daha yavaş bir gelişim gösterdi. Ceviz içeren beslenme düzeninin prostat kanserinin durdurulmasında bu kadar etkili olmasına şaşırdık."

Beth Israel Deaconess Tıp Merkezi ve Harvard Tıp Fakültesi Endokrinoloji, Diyabet ve Metabolizma Birimi'nin araştırma grubu, cevizin farelerde anjiyogenezi baskılayarak kalın bağırsak kanseri gelişimini nasıl durdurabildiğini incelemiştir. İnsanlarda günde iki porsiyon cevize denk miktarda cevizle beslenen ve insan kolon kanseri hücreleri verilen farelerde, mısır yağıyla beslenen kontrol grubu farelerine göre %33 daha yavaş bir tümör büyümesi gözlemlenmiştir. Yayımlanan araştırma sonuçlarına dayanarak,<sup>21</sup> grup beslenme düzenindeki cevizin farelerde anjiyogenezi baskılayarak kalın bağırsak kanserini durdurduğunu ortaya koymuştur.

Hayvanlar üzerinde gerçekleştirilen bu üç çalışma umut vaat etse de, bu sonuçların altında yatan mekanizmaların ve insanlardaki etkilerin doğrulanması için ilave araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

<sup>16</sup> <http://www.cdc.gov/obesity/data/facts.html>

<sup>17</sup> <http://www.aicr.org/learn-more-about-cancer/infographic-obesity-and-cancer.html>

<sup>18</sup> <http://www.iarc.fr/>

<sup>19</sup> Hardman WE, Ion G, Akinsete JA, Witte TR. Dietary walnut suppressed mammary gland tumorigenesis in the C(3)1 Tag mouse. *Nutri Cancer*. 2011;63(6):960-70.

<sup>20</sup> <http://informahealthcare.com/doi/abs/10.3109/07357907.2013.800095>

<sup>21</sup> Brennan A, Sweeney LL, Liu X, Mantzoros CS. Walnut consumption increases satiation but has no effect on insulin resistance or the metabolic profile over a 4 day period. *Obesity (Silver Spring)*. 2010 Jun;18(6):1176-82.



## CEVİZ VE YAŞLANMA VE BİLİŞSEL İŞLEV ARAŞTIRMALARI

Ulusal Sağlık Enstitülerine göre, şu anda 5,1 milyon Amerikalı Alzheimer hastasıdır.<sup>22</sup> Bu hastalık, 65 yaş ve üzerindeki Amerikalılarda en çok görülen beşinci ölüm nedenidir ve bu hastalığın, İkinci Dünya Savaşı ile Soğuk Savaş arasında doğan kuşağın yaşlanmasıyla birlikte büyük bir artış göstereceği düşünülmektedir.

Günümüzde, bunamayı veya Alzheimer hastalığını önlemek için bilinen herhangi bir yol bulunmamakla beraber, ceviz gibi gıdaları tüketme, fiziksel aktivite ve sosyal aktivitelere katılım gibi etkenlerin bilişsel sağlığın korunmasında ve bilişsel sağlığın geliştirilmesinde oynayabileceği rol araştırmalarla ele alınmıştır.



*Journal of Alzheimer's Disease* (Alzheimer Hastalığı) Dergisinde<sup>23</sup> yayımlanan çalışmalarda, Akdeniz tipi beslenmede ceviz tüketiminin daha iyi hafıza skorları ve bilişsel fonksiyonla ilişkili olduğu bildirilmiştir. Yayımlanan sonuçlarda, cevizdeki antioksidanların ve diğer Akdeniz tipi beslenme şekillerinin yaşla bağlantılı bilişsel gerilemeyi yavaşlatmaya ve Alzheimer hastalığı gibi nörodejeneratif hastalıkların görülme sıklığını azaltmaya yardımcı olabileceği öne sürülmektedir. Bu kesitsel çalışmada, Akdeniz tipi beslenmede tüketilen antioksidanlar zengin gıdaların yaşları 55 ila 80 arasında değişen ileri yaştaki 447 katılımcıda bilişsel performansın iyileşmesiyle ilişkili olup olmadığı değerlendirilmiştir. Araştırmacılar, çeşitli gıdaların alımını değerlendirmiş ve beslenmeyle bağlantılı olarak bilişsel fonksiyonu değerlendirmek amacıyla nöropsikolojik testler gerçekleştirmiştir. Çalışmada, diğer sert kabuklu yemişlerin değil ancak düzenli ceviz tüketiminin daha iyi kısa süreli bellekle ilişkili olduğu bildirilmiştir. Araştırmacılar, cevizde bulunan yüksek polifenol (antioksidan) içeriğinin bilişin korunmasına ve yaşla bağlantılı bilişsel gerilemeye karşı mücadelede yardımcı olan kilit unsurlardan biri olabileceği kanaatindedir.

Tufts Üniversitesi Jean Mayer USDA İnsan Beslenme Araştırmaları Merkezi'nin araştırmacıları, cevizin yaşla bağlantılı zihinsel kötüleme üzerindeki etkisini incelemiştir.<sup>24</sup> *British Journal of Nutrition* (İngiliz Beslenme Dergisi) yayınında yer alan hayvan araştırması, %6 oranında (insanlarda otuz grama denk) ceviz içeren bir beslenme düzeninin, yaşlı sıçanlarda yaşa bağlı motor ve bilişsel gerilemeleri tersine çevirebildiğini ilk kez ortaya koymuştur. Bu sonuçların insanlarda doğrulanması için daha fazla araştırma yapılması gerekecektir.

Dünyada 38 milyon, ABD'de 5 milyon Alzheimer hastası bulunurken; nüfusunun %8'i 65 yaş ve üzeri olan Türkiye'de 400.000 civarında Alzheimer hastası olduğu tahmin ediliyor. Nüfusun yaşlanmasıyla birlikte bu rakamların 2030 yılında iki; 2050 yılında ise üç katına çıkması bekleniyor.

<sup>22</sup> <http://www.nia.nih.gov/alzheimers/publication/alzheimers-disease-fact-sheet>

<sup>23</sup> Valls-Pedret C, Lamuela-Raventos RM, Medina-Ramon A, Quintana Melibea, Corella D, Pinto X, Martinez-Gonzalez MA, Estruch R, Ros E. Polyphenol-Rich Foods in the Mediterranean Diet are associated with Better Cognitive Function in Elderly Subjects at High Cardiovascular Risk. *J. of Alz Res.*29(4).

<sup>24</sup> Willis L, Shukitt-Hale B, Cheng V, Joseph J. Dose-dependent effects of walnuts on motor and cognitive function in aged rats. *Br. J. Nutr.* 2009; 101:1140-1164

## CEVİZ VE DİYABET: DİYABETLE YAŞAYANLAR İÇİN BESLEYİCİ BİR GIDA

Mevcut durumda, Amerika Birleşik Devletlerinde 25,8 milyondan<sup>25</sup> fazla çocuk ve yetişkin diyabetle yaşamaktadır. Araştırmalara göre, cevizdeki gibi doğru yağ türlerinin beslenme düzenine dahil edilmesi diyabet hastaları için özellikle büyük bir önem taşımaktadır.

*Journal of Nutrition* (Beslenme Dergisi) içerisinde çevrimiçi olarak yayımlanan bir araştırmada,<sup>26</sup> Hemşire Sağlık Çalışması (NHS) ve NHS II olmak üzere Amerikan kadınları üzerinde yürütülen iki geniş prospektif kohort çalışma sonucunda ceviz tüketimi ile tip 2 diyabet arasında ters bir ilişki belirlenmiştir. Harvard Halk Sağlığı Fakültesi'nin araştırmacıları, taban hattı olarak NHS'de (1998-2008) diyabet, kalp-damar hastalığı veya kanser vakası olan 58,063 kadını (52-77 yaş aralığı), NHS II'de ise (1999-2009) aynı taban hattındaki 79,893 kadını (35-52 yaş aralığı) takip etmiştir. Araştırmacılar, sağlıklı bir beslenme düzeninin bir parçası olarak tüketilen haftada iki veya daha fazla porsiyon cevizin (1 porsiyon = 28 gram), tip 2 diyabet riskini vücut kitle endeksinin (BMI) ayarlanmasından önce ve sonra sırasıyla %21 ve %15 oranında azalttığını tespit etmiştir. Çalışma popülasyonlarının birincil olarak beyaz kadın hemşirelerden oluştuğunu ve bu durumun, bulguların diğer etnik grupları veya erkekleri kapsayacak şekilde genelleştirilebilirliğini sınırlandırabileceğini lütfen not ediniz.

Yale-Griffin Önleme Araştırmaları Merkezi'nde elde edilen ve *Diabetes Care* (Diyabet Bakımı) yayınının Şubat 2010 sayısında yayımlanan bulgular,<sup>27</sup> sekiz hafta boyunca günde altmış gram cevizle zenginleştirilen bir beslenme düzeninin tip 2 diyabet hastası olan 24 yetişkin katılımcıda endotelial işlevi anlamlı ölçüde geliştirdiğini göstermiştir. Araştırmacılar, tipik beslenme düzenlerinin ve cevizle zenginleştirilmiş beslenme düzenlerinin – kan damarlarının genişleme ve akışı artırma kabiliyetinin ölçüsü ve genel kalp-damar riskinin güçlü bir öncüsü olan – endotelial işlev üzerindeki etkilerini karşılaştırmıştır.

Ceviz, metabolik sendromun yönetiminde de rol oynayabilmektedir. Metabolik sendrom belirli risk faktörlerinin grup halinde bir arada ortaya çıkmasıyla gerçekleşir ve koroner atardamar hastalığı, felç, karaciğer ve böbrek hastalıkları ve tip 2 diyabet riskini yükseltir. Bazı kaynaklarda "ön diyabet" olarak adlandırılır. Risk faktörleri obezite, özellikle bel kısmında aşırı kilo, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol ve yüksek kan şekeri olarak sayılmaktadır.

Eldeki kanıtlar, cevizin beslenme düzenine eklenmesinin ön diyabet veya metabolik sendrom yönetimine yardımcı olabileceğini göstermektedir. Metabolism (Metabolizma) adlı dergide yayımlanan<sup>28</sup> "Kısa süreli ceviz tüketimi metabolik sendrom yaşayan 15 obez insanda dolaşımdaki toplam adiponektin ve apolipoprotein A konsantrasyonlarını artırırken, yangı veya damar hasarı işaretleri etkilememektedir: çift kör, randomize, plasebo kontrollü bir çalışmanın verileri" başlıklı bir araştırmada, dört gün boyunca tüketilen yalnızca 48 gram cevizin, kandaki yağların kontrolüne yardımcı olabildiği tespit edilmiştir. *Journal of American College of Nutrition* (Amerikan Beslenme Koleji Dergisi) yayınında yer alan diğer bir araştırmada,<sup>29</sup> günde 56 gram ceviz tüketiminin,

viseral yağlanma görülen aşırı kilolu yetişkinlerde endotel işlevini geliştirdiği belirlenmiştir. Bu süreçte yer alan mekanizmaların açıklığa kavuşturulması için daha uzun süreli çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu bulgular, cevizin de yer aldığı orta miktarda yağ içeren bir beslenme düzeninin, tip 2 diyabet hastalarının kan yağları profili üzerindeki etkisini bildiren önceden yayımlanmış araştırmaları desteklemektedir.<sup>30, 31, 32</sup>



<sup>25</sup> <http://www.diabetes.org/diabetes-basics/diabetes-statistics/>

<sup>26</sup> Pan A, Sun Q, Manson JE, Willett WC, Hu FB. Walnut Consumption Is Associated with Lower Risk of Type 2 Diabetes in Women. *J Nutr*. 2013 Feb 20. [Epub ahead of print]

<sup>27</sup> Ma Y, Njike VY, Millet J, Dutt S, Doughty K, Treu JA, Katz DL. Effects of walnut consumption on endothelial function in type 2 diabetic subjects: a randomized controlled crossover trial. *Diabetes Care*. 2010 Feb; 33(2):227-32.

<sup>28</sup> Aronis KN, Vamvini MT, Chamberland JP, Sweeney LL, Brennan AM, Magkos F, Mantzoros CS. Short-term walnut consumption increases circulating total adiponectin and apolipoprotein A concentrations, but does not affect markers of inflammation or vascular injury in obese humans with the metabolic syndrome: data from a double-blinded, randomized, placebo-controlled study. *Metabolism*. 2011 Nov 9.

<sup>29</sup> Katz DL, Davidhi A, Ma Y, Kavak Y, Bifulco L, Njike VY. Effects of Walnuts on Endothelial Function in Overweight Adults with Visceral Obesity: A Randomized, Controlled, Crossover Trial. *J Am Coll Nutr*. 2012 Dec;31(6):415-23.

<sup>30</sup> Tapsell LC, Teuss G, Tan S-Y, Dalton S, Quick CJ, Gillen LJ, Charlton KE. Long-term effects of increased dietary polyunsaturated fat from wanuts on metabolic parameters in type II diabetes. *Eur J Clin Nutr*. 2009 Aug;63(8):1008-15.

<sup>31</sup> Tapsell LC, Gillen LJ, Patch CS, Owen A, Bare M, Kennedy M. Structured dietary advice incorporating walnuts achieves optimal fat and energy balance in patients with type 2 diabetes mellitus. *J Amer Diet Assoc*. 2005;105:1087-96.

<sup>32</sup> Tapsell LC, Gillen LJ, Patch CS, Batterham M, Owen A, Bare M, Kennedy M. Including walnuts in a low-fat/modified-fat diet improves HDL cholesterol-to-total cholesterol ratios in patients with type 2 diabetes. *Diabetes Care*. 2004; 27:2777-83.



## CEVİZ VE AKDENİZ TİPİ BESLENME – PREDIMED

Akdeniz tarzı beslenme düzeni taze meyve, sebze, balık, zeytinyağı, tohum ve yemiş (ceviz dahil) açısından zengindir ve kalp-damar hastalıklarının önlenmesi açısından önemli faydalar sağlayabilmektedir.

Akdeniz tipi beslenme, birçok Akdeniz ülkesinde görülen benzer bir yeme düzenini ve yaşam tarzını kapsar. Bu diyetle bol miktarda taze meyve ve sebze, ceviz dahil olmak üzere tohum ve yemiş, zeytinyağı, balık ve orta miktarlarda kırmızı şarap tüketilirken, kırmızı et ve süt ürünleri gibi hayvansal ürünlerin miktarları kısıtlanır. Araştırmalar, Akdeniz tipi beslenmenin kolesterol, kan basıncı ve yangı üzerinde faydalı etkileri olabileceğine işaret etmektedir.



Ceviz, Akdeniz tipi beslenmenin geleneksel bir bileşenidir. Bu bağlamda, ceviz İspanya Sağlık Bakanlığı tarafından desteklenen "Akdeniz Tipi Beslenmeyle Önleme (PREDIMED) Çalışması: kalp-damar hastalıklarına yönelik çok merkezli, randomize, birincil önleme çalışması" başlıklı çığır açan çalışmanın da kilit içeriği olarak belirlenmiştir.

*New England Journal of Medicine* (New England Tıp Dergisi)<sup>33</sup> adlı dergide yayımlanan çalışma sonuçlarında, yağ içeriği düşük beslenme tavsiyelerinden oluşan referans bir beslenme düzeniyle karşılaştırıldığında (Amerikan Kalp Derneği Kılavuzu), başta ceviz olmak üzere yemiş içeren Akdeniz tipi bir beslenme düzeninin kalp-damar hastalıkları riskini (kalp krizi, felç veya kalp-damar kaynaklı ölüm) %30, özel olarak felç riskini ise %49 azalttığı belirlenmiştir. Çalışma katılımcıları İspanya'da yaşayan, 55 yaşın üzerinde olan ve yüksek kalp-damar hastalığı riski taşıyan bireylerden seçildiğinden, sonuçların daha düşük risk altında olan bireyleri veya diğer ortamları kapsayacak şekilde genelleştirilip genelleştirilemeyeceği ilave araştırmalarla kararlaştırılmalıdır.

**Kan basıncı, yağ profilleri  
ve endotelial işlev, insülin  
direnci, yangı üzerinde  
faydalı etkiler...**

Buna ek olarak, *BMC Medicine* (BMC Tıp) yayınında bildirilen PREDIMED bulgularında,<sup>34</sup> ceviz tüketimi ile genel mortalitede azalma incelenmiştir. Bu çalışmada, ceviz tüketmeyenlerle karşılaştırıldığında, haftada (ceviz dahil) üç porsiyon yemiş tüketen deneklerin genel mortalite riskinin anlamlı ölçüde düşük olduğu belirlenmiştir (%39). Özel olarak, ceviz tüketimiyle sağlanan göreceli risk azalması %45 oranındadır. Çalışmaya, kalp-damar hastalıkları açısından yüksek risk altında olan ve ortalama 4,8 yıl boyunca takip edilen 7,447 birey (55-80 yaş aralığı) birey dahil edilmiştir. Katılımcılar rastgele bir yöntemle müdahalede bulunulan üç beslenme tipine ayrılmıştır: Yağ içeriği düşük beslenme (kontrol grubu), saf sıvı zeytinyağıyla (günde 50 ml) desteklenen Akdeniz tipi beslenme ve başta ceviz olmak üzere her gün 30 g karışık yemişle (15 g ceviz, 7,5 g badem ve 7,5 g fındık) desteklenen Akdeniz tipi beslenme.

Barselona Hastane Kliniği'nden PREDIMED çalışmasının ortak araştırmacısı Tıp Doktoru Emilio Ros'a göre, "Bu klinik çalışmanın sonuçları, zeytinyağı veya başta ceviz olmak üzere yemişlerle desteklenen Akdeniz tipi beslenmenin, kan basıncı, yağ profilleri ve endotel işlevi, insülin direnci ve yangı üzerinde faydalı etkiler yaratabileceğini göstermektedir."

PREDIMED araştırması hakkında daha fazla bilgi almak için [www.predimed.org](http://www.predimed.org) adresini ziyaret edebilirsiniz.

<sup>33</sup> Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, Covas MI, D'Elia M, Corella D, Arós F, Gómez-Gracia E, Ruiz-Gutiérrez V, Fiol M, Lapetra J, Lamuela-Raventós RM, Serra-Majem L, Pintó X, Basora J, Muñoz MA, Sorlí JV, Martínez JA, Martínez-González MA; the PREDIMED Study Investigators. N Engl J Med. 2013 Feb 25. [Epub ahead of print]

<sup>34</sup> <http://www.biomedcentral.com/1741-7015/11/164>

## CEVİZ VE KİLO YÖNETİMİ

**Ceviz, kilo yönetimi için önemli bir gıda olabilmektedir.**

Araştırmalar, ceviz tüketiminin sağlık faydalarının kilo artışına yol açmadığını ve genellikle, başarılı kilo yönetiminde kilit bir faktör olan tokluğu sağladığını ortaya koymuştur.

2001 tarihli Loma Linda Üniversitesi çalışmasında<sup>35</sup> üç farklı diyet karşılaştırılmıştır: 1) kontrol, 2) Akdeniz tipi kolesterol düşürücü beslenme, ve 3) benzer bileşimde olan ama doymamış yağlardan gelen enerjinin %35'inin cevizden elde edildiği diyet. Çalışmada, diğer diyetlere göre düzenli ceviz tüketiminin çalışma katılımcılarında kilo artışına yol açmadığı tespit edilmiştir. Aslına bakılırsa, beslenme düzenlerinde ceviz tüketen katılımcılar kendilerini daha tok hissettiklerini belirtmektedir. Literatürdeki ilave çalışmalarda benzer bulgular bildirilmiştir. American Journal of Clinical Nutrition (Amerikan Klinik Beslenme Dergisi) yayınında yer alan 2009 tarihli bir meta analizde,<sup>36</sup> farklı çalışmalara dahil edilen 365 katılımcıda ceviz tüketiminin vücut ağırlığı üzerinde olumsuz etki yaratmadığı sonucuna varılmıştır.

## CEVİZ VE ERKEK ÜREME SAĞLIĞI

**Dünya genelinde 70 milyon çift subfertilite veya infertilite (kısırlık) yaşamaktadır. Ayrıca, bu vakaların %30-50'si erkek partnere atfedilmekte ve Amerika Birleşik Devletlerinde kısırlık için tıbbi destek alan erkeklerin prevalansının yaklaşık 3,3-4,7 milyon olduğu tahmin edilmektedir.**<sup>37</sup>

Biology of Reproduction (Üreme Biyolojisi) yayınının Ağustos 2012 sayısında yayımlanan bir araştırmada, 21-35 yaş aralığındaki sağlıklı genç erkeklerde günde 75 gram ceviz tüketiminin sperm canlılığını, hareketliliğini ve morfolojisini (normal biçim) geliştirdiği bildirilmektedir. Bu araştırma, cevizin erkek üreme sağlığı açısından büyük önem taşıyabilecek olan kilit besin maddelerini sağladığı öne sürülmektedir.

Los Angeles'ta bulunan Hemşirelik Fakültesi'nde görev yapan ve bu araştırmayı yönlendiren Kayıtlı Beslenme Uzmanı ve Amerikan Hemşirelik Akademisi Araştırmacısı Profesör Dr. Wendie Robbins'e göre, "Cevizin sperm üzerindeki olumlu etkisi, bu gıdanın kendine özgü besin profilinden kaynaklanıyor olabilir". Ceviz, bitki temelli omega-3 yağ asidi olan alfa-linolenik asit (ALA) açısından mükemmel bir kaynak sağlayan tek yemidir. Bu çalışmada da cevizin sağladığı yüksek ALA miktarlarının, Down sendromu gibi genetik anomalilere neden olabilen anöploidi (anormal hücre kromozom sayısı) sıklığında azalma ile ilişkilendirilmiş olduğunu bildirmiştir. Tarih boyunca, çeşitli gıdalar insanda üreme başarısıyla ilişkilendirilmiştir; ancak, bu ilişkilerde annenin beslenmesi vurgulanırken, babanın beslenmesi odak noktasında çok fazla yer almamıştır. Dr. Robbins'e göre, bilimsel araştırmalar babanın beslenme düzeninin yalnızca üretkenliği değil, aynı zamanda çocuğun ve sonraki kuşakların sağlık durumunu etkilediğine işaret etmektedir. Bu alandaki bilimsel literatürün tarandığı bir çalışmada, Dr. Robbins şu ifadeleri kullanmaktadır: "Beslenme artık sadece anne için geçerli bir kriter değil. Babaların beslenme durumunun kuşaklar arasında geçişlilik gösterebildiğini ve gelecek kuşakların sağlığını etkileyebildiğini görüyoruz."

Bu randomize, paralel iki gruplu beslenme çalışmasında, günde 75 gram cevizin sperm kalitesi üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Bu çalışmaya, rutin olarak Batı tipi beslenme düzenini benimseyen 117 sağlıklı genç erkek katılmıştır. Bu popülasyonun yaklaşık yarısı 12 hafta boyunca günde 75 gram ceviz tüketirken, geri kalanı kontrol grubu olarak belirlenmiştir. 12 haftanın sonunda, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, ceviz grubu sperm canlılığı, hareketliliği ve morfolojisinde – yani, erkek üretkenliğinin kilit bileşenlerinde – gelişme sergilemiştir.

<sup>35</sup> Munoz S, Merlos M, Zambon D, Rodriguez C, Sabate J, Ros E, Laguna JC. Walnut-enriched diet increases the association of LDL from hypercholesterolemic men with human HepG2 cells. J. Lipid Res. 2001; 42:2069-2076

<sup>36</sup> Banel DK, Hu FB. Effects of walnut consumption on blood lipids and other cardiovascular risk factors: a meta-analysis and systematic review. Am J Clin Nutr. 2009 Jul; 90(1):56-63

<sup>37</sup> Anderson JE, Farr SL, Jamieson DJ, Warner L, Machaluso M. Infertility services reported by men in the United States: national survey data. Fertil Steril. 2009;91:2466-2470.







## UZM. DR. BAHA M. AYDOĞ

### Kardiyolog ve Dahiliye Uzmanı-Özel MediGold Hastanesi Başhekim

Ankara Atatürk Anadolu Lisesi ve Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde okudu. Dahiliye uzmanlığını Trakya Üniversitesi'nde, kardiyoloji uzmanlığını ise İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde tamamladı. 1997 yılından itibaren özel hekim olarak çalışmakta ve halen ortağı bulunduğu MediGold Hastanesi'nde baş hekimlik görevini sürdürmektedir.

#### SAĞLIKLI KALP İÇİN İPUÇLARI

Uzm. Dr. Baha M. Aydoğ'dan

##### Başlama Çizginizi Bulun

Kalp sağlığı konusunu ciddiye alıyorsanız, risk faktörlerinizi bilmelisiniz. LDL kolesterol, kan şekeri, kan basıncı gibi rakamlar hakkında daha fazla bilgi aldıktan sonra, hangi yönde ilerlemeniz gerektiğine daha iyi karar verebilirsiniz. Bu yönde ne kadar hızlı ilerlemeniz gerektiğini de belirleyebilirsiniz!

##### Harekete Geçin – Kendiniz İçin!

Teori basit: Tartı için değil, kendi sağlığınız için egzersiz yapın!

##### Gerçek Gıdalar

İşlenmiş, yemeye hazır gıdalar diyabet ve kalp hastalığı riskinizi artırır. Bu gıdaların tüketim kolaylığı da bu riskle beraber ortadan kalkmış olur. Tam gıdalar kullanabileceğiniz en iyi yaklaşımdır. Taze sebze ve meyve, tam tahıllar ve cevizde bulunan yağlar gibi iyi yağlar kalp sağlığı için ideal gıdalardır.

*Baha M. Aydoğ*



## UZMAN DİYETİSYEN NESRİN ERİŞ Özel Derma Clean Polikliniği- Uzman Diyetisyen

1994 Yılında Hacettepe Üniversitesi Sağlık Teknolojisi Yüksek Okulu Beslenme ve Diyetetik Bölümünden mezun olduktan sonra, 2002 yılında aynı bölümde yüksek lisans eğitimimi tamamladı. Çeşitli polikliniklerde diyet danışmanı olarak çalıştı. Çeşitli hastanelerin, yemek firmalarının, internet sitelerinin ve yemek dergilerinin diyet danışmanlıklarını yaptı. Halen Özel Derma Clean Polikliniği, Güneş Diyaliz Merkezi ve Areteus Hipoglisemi Merkezi ile [www.turkiyepost.com](http://www.turkiyepost.com) ve [www.kadinhayat.com](http://www.kadinhayat.com) internet sitelerinde diyet danışmanlığı yapıyor.



### SAĞLIK İPUCU

*Diyetisyen Nesrin Eriş'den*

#### Atlamak İple Olur, Öğünle Değil

Kahvaltıyı atlamayın. Kahvaltı sizi günün geri kalanına hazırlar; metabolizmanızı hızlandırarak gün boyunca odağınızı korumanıza ve en iyi performansınızı sunmanıza yardımcı olur.

#### “Polifenol” Dolu bir Gün için bir Avuç Ceviz

Ceviz, omega-3'ler, protein ve lif içeriği ve tabii ki çıtırılığı ve tadı ile mükemmel özelliklere sahiptir. Peki, cevizin melatonin ve polifenol gibi antioksidanlarla dolu olduğunu biliyor muydunuz? Aslında, cevizde yaygın olarak tüketilen diğer yemışlere göre<sup>38</sup> iki kat daha fazla polifenol bulunur. Bu yüzden, ben bu gıdanın bir ‘polifenol’ harikası olduğunu düşünüyorum!

#### Beyin Gücünüzü Canlandırın

Hepimiz uzun yaşamlarımız boyunca aktif, sağlıklı bir zihne sahip olmak isteriz. Araştırmalara göre, yeme ve hareket düzeniniz ve yaşam biçiminiz size bu konuda yardımcı olabilmektedir. Cevizde ve diğer bazı gıdalarda bulunan omega-3 yağları ve polifenoller, beyin hücrelerinizin en iyi performansını göstermesine ve hafızanızı ve denge ve koordinasyon gibi yaşa duyarlı beyin becerilerinizi korumanıza destek olabilmektedir. Aerobik egzersiz ve zihni diri tutmak da yararlıdır!<sup>39</sup>

*Nesrin Eriş*

<sup>38</sup> Vinson, JA, Cai, Y. Nuts, especially walnuts, have both antioxidant quantity and efficacy and exhibit significant potential health benefits Food Funct., 2012; 3;3(2): 134-140

<sup>39</sup> Pandey KB, Rizvi SI. Plant polyphenols as dietary antioxidants in human health and disease. Oxid Med Cell Longev. 2009 Nov-Dec;2(5):270-8.



## ELİF KORKMAZEL

### Yemek yazarı ve yemek stilisti, televizyon programcısı, yemek danışmanı

Moda tasarımı üzerine eğitim alan Elif Korkmazel bir dönem stilistlik yaptı. Bir derginin düzenlediği "Sofra Düzeni ve Yemek Yarışması"nda kazandığı derece sonucunda dergide çalışma teklifi alarak yemek yazarlığına başladı. 1998 yılından beri çeşitli dergilerde, gazetelerde yemek köşesi yazarlığı yaptı. TV dünyasına da 1998 yılında yemek programı sunuculuğu ile başladı. Devamında birçok özel ve devlet televizyon kanalında yemek ve sabah kuşağı programları sundu. Halen çeşitli yemek firmalarına danışmanlık yapan, özel firmalar için yemek kursları veren Korkmazel, yemek programı sunmaya devam ediyor.

### TARİFİ DÖNÜŞTÜRMEK İÇİN

Elif Korkmazel'den

#### Kalori ve Yağ Miktarını Azaltın

Fırında pişirdiğiniz gıdalarda, katı yağın yarısını elma suyuyla tamamlayın. Elma suyu, fırın ürünlerinde nemin korunmasına yardımcı olurken, kalori ve yağ miktarını azaltacaktır.

#### Tam Tahılları Tercih Edin

%100 tam tahılları ve lif içeriği yüksek gıdaları tercih edin. Tariflerde, çok amaçlı unun yarısını tam tahıllı unla, beyaz ekmeği de tam tahıllı ekmele değiştirin.

#### Lezzeti ve Besin Değerini Arttırın

Keyif için hazırladığınız gıdalarda, glazür veya yapay şurup gibi yüksek kalorili malzemelerin yerine taze meyve, yoğurt veya ceviz gibi üst malzemeleri kullanarak tadı ve besin değerini arttırın.

Elif Korkmazel



## PROF. DR. M. HİKMET BOYACIOĞLU

### Uzman Gıda Mühendisi

Ege Üniversitesi Gıda Fakültesinden 1981 yılında mezun olduktan sonra aynı kurumda Hububat İşleme Mühendisliği Bilim Dalında Araştırma Görevlisi olarak çalışmaya başladı. Hububat Bilimi ana ve Gıda ve Beslenme yan dallarındaki Doktora derecesini ABD North Dakota State Üniversitesinin Hububat Bilimi ve Gıda Teknolojisi Bölümünden 1992 yılında aldı. 1993 yılında İstanbul Teknik Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümünde göreve başlayan Boyacıoğlu, 2000 yılında Profesörlüğe yükseltildi. 2010 yılında göreve başladığı Okan Üniversitesinde Gıda Mühendisliği Bölümü Kurucu Bölüm Başkanlığına atandı ve halen bu görevi yürütmektedir. Boyacıoğlu Institute of Food Technology, IFT ve American Association of Cereal Chemists International, AACCI meslek derneklerinin profesyonel üyesi ve International Association of Operative Millers, IAOM Orta Doğu ve Afrika Bölgesi Eğitim Komitesi Başkanıdır.



### İDEAL SAĞLIK İÇİN İPUÇLARI

Hikmet Boyacıoğlu'ndan

#### Gökkuşáğı Sofranızda

Renkli tüm sebze ve meyveler, sağlığını geliştirebilen kilit besin maddeleri sağlar. Gökkuşáğının tüm renklerini tüketerek, Doğa Ananın besin maddelerinden yararlanabilir ve tabaklarınızı renklendirebilirsiniz.

#### Bir Avuç Ceviz

Öğünlerden yaklaşık 20 dakika önce bir avuç ceviz tüketin. Böylece açlığınız yatışacağından, öğünde aşırı yeme isteği hissetmeyeceksiniz.

#### Baharatı Bol Tutun

Baharatlar yemeklere aroma ve tat katmakla kalmaz; araştırmalara göre, baharatlar sağlığı geliştirici ve hastalıklara karşı koruyucu etkiler de sağlayabilir. Baharatlı ceviz, herkesin bayılacağı besleyici ve harika bir atıştırmalık olarak sunulabilir!

#### Yağla Savaşan Gıdalar

Yangıyı azaltan gıdalar, yağa karşı en iyi silahınızdır. Obeziteye neden olan yangıyı azaltmak için, tam olarak bu silahları sağlayan besin maddelerini içeren gıdaları tüketin. Cevizde bulunan ALA gibi omega-3 yağ asitleri, yangının azaltılması için çok iyi bir seçimdir.<sup>40</sup>

#### Doymuşunu Değil, Doymamışını Tercih Edin

Doymuş yağ oranı yüksek gıdalar, aynı kalori miktarına sahip ama yağ oranı düşük gıdalara göre daha düşük düzeyde leptin üretir. Doymuş yağ tüketiminizi azaltarak, tokluğunuzu arttırabilir ve açlık düzeylerinizi düşürebilirsiniz.<sup>41</sup>

Hikmet Boyacıoğlu

<sup>40</sup> Ros E. Nuts and novel biomarkers of cardiovascular disease. Am J Clin Nutr. 2009 May;89(5):1649S-56S.

<sup>41</sup> Cintra DE, Ropelle ER, Moraes JC, Pauli JR, Morari J, Souza CT, Grimaldi R, Stahl M, Carvalheira JB, Saad MJ, Velloso LA. Unsaturated fatty acids revert diet-induced hypothalamic inflammation in obesity. PLoS One. 2012;7(1):e30571. Epub 2012 Jan 18.

# Hasta Eğitim Kaynakları

California Cevizleri, çeşitli materyal ve kaynaklar sunmaktadır: Aşağıdaki broşür ve materyaller walnuts.org adresinde PDF formatında yer almaktadır. Bazı materyallere çevrimiçi ve ücretsiz olarak siparişle ulaşılabilir.



## Porsiyon Tabak Aracı

Bu kullanışlı araçta, porsiyon büyüklüğünü gözünüzü kullanarak nasıl belirleyebileceğiniz konusunda ipuçları sunulmaktadır. Ayrıca, beslenmede doğru yolda ilerlemeniz için kolaylıkla uygulayabileceğiniz bazı ipuçları da yer almaktadır. Poster olarak da edinilebilir.



## Ceviz ve Kansere Mücadele

Kanserle mücadele için cevizle hazırlayabileceğiniz altı lezzetli yemek. Bu broşürdeki tarifler, Web sitesinin tarif kısmında da sunulmaktadır.



## Bilişsel Bulmaca Aracı

Cevizin harika özelliklerini vurgulayan Bilişsel Bulmaca Aracıyla beyninizi harekete geçirin.



## Kalp için Akıl: Kalp Sağlığı için Cevizli Tarifler

Bu altı tarifte tat tomurcuklarınızı kucaklayın ve kalbinize iyi davranın. Bu broşürdeki tarifler, Web sitesinin tarif kısmında da sunulmaktadır.



## Sofra Yağları: Beslenmeyi Tat ve Esneklikle Dengelemek

Hasta eğitimi için ideal bir araç olan bu sunum, yağ türleri ve vücut üzerindeki etkileri arasındaki farkları ortaya koymaktadır.



## Diyabet Dostu Tarifler

California Cevizlerinin kullanım esnekliğini ortaya koymak için geliştirilmiş diyabet dostu altı tariftten oluşan bir seçki. Bu broşürdeki tarifler, Web sitesinin tarif kısmında da sunulmaktadır.



## Kısaca Beslenme, Tat ve Esneklik

Bu bilgi kartında, cevizin beslenme ve sağlık açısından getirdiği faydalar vurgulanmaktadır.



## İdeal Sağlık için Vücudunuzu Canlandırın

Bu bilgilendirme broşüründe, spor uzmanı Petra Kolber'in ipuçları ve California Cevizli Enerji Barları için bir tarif yer almaktadır.



## Ceviz Tarifleri ve Akdeniz Tipi Beslenme

Altı lezzetli Akdeniz tarifinden oluşan bir seçki. Bu broşürdeki tarifler, Web sitesinin tarif kısmında da sunulmaktadır.



## Ceviz Çarkıfeleği: Her Mevsimin Damak Tadı için Mükemmel

Her mevsim için taze ceviz menüleri için başlangıç noktanız burada.



## Sağlıklı Yaşlanma ve Bilişsel İşlev için Ceviz

Sağlıklı yaşlanma ve bilişsel işlev için beyninizi harekete geçirecek altı tarif. Bu broşürdeki tarifler, Web sitesinin tarif kısmında da sunulmaktadır.



# Kullanım İpuçları

Cevizi en sevdiğiniz tatlı ve tuzlu yemeklerinize dahil ederken kullanabileceğiniz birçok yol var:

- ① Tüketimi kolay, glutensiz ve hazır bir atıştırmalık için plastik bir torbaya bir avuç ceviz atın.
- ② Çiğ veya baharatlı ceviz, tavuk, balık veya kuzu için harika bir kaplamadır.
- ③ Tok tutucu bir çıtırılık için makarnanıza kavrulmuş ceviz ve sebze ekleyin.
- ④ Cevizleri rokfor, kurutulmuş meyve ve porto ile birleştirerek, akşam yemeği sonrası için güzel bir keyif tabağı hazırlayın.
- ⑤ Ballı yoğurdun veya taze meyveli waffle veya krebin üzerine ceviz koyarak kahvaltınızı renklendirin.
- ⑥ Dövülmüş ceviz, pesto ve humus gibi tabaklar için harika bir tat verir.
- ⑦ Cevizli pesto sosu, tek başına iştah açıcı veya en sevdiğiniz makarnanın sosu olarak kullanılabilir.
- ⑧ Cevizi ekmek hamurlarına kırıncı ve mısır ekmeğinden pizza hamuruna ve küçük keklere kadar çeşitli gıdaları cevizle hareketlendirin.

## CEVİZ KAVURMA

Cevizi kavurmak için birden çok yöntem kullanabilirsiniz.

### Fırınlama

Fırınınızı 175°C'de önceden ısıtın. Cevizleri tek sıra halinde pişirme kağıdına yayın. Sık sık kontrol ederek, 5-7 dakika pişirin.

### Ocakta

Cevizleri tavada orta ateşte sık sık karıştırarak 3-5 dakika pişirin.



## CEVİZİN SAKLANMASI

### Soğuk Saklama = Taze Tat!

California cevizlerinin taze tadını, cevizleri soğukta saklayarak koruyabilirsiniz. Isı cevizdeki yağın yapısını değiştirerek, istenmeyen kokulara ve tatlara yol açabilir. Taze ceviz hafif yemişimsi kokar ve tatlıdır.

### Cevizi Nasıl Saklamalı

Cevizleri sızdırmaz ambalajda aldıysanız, orijinal ambalajında saklayabilirsiniz. Ambalajı açtıktan sonra, tazeliği korumak için cevizleri hava geçirmez bir kaba aktarın. Cevizleri kabuklu veya kabuksuz olarak toplu alıyorsanız, uzun süreli soğuk depolama için hava geçirmez bir kaba yerleştirin.

### Cevizi Nerede Saklanmalı

Cevizleri satın aldıktan sonra, en iyi saklama yeri cevizleri ne zaman kullanacağınıza bağlı olarak buzdolabınız veya dondurucunuzdur. Cevizleri hemen kullanacaksanız, buzdolabınızda saklayın. Ceviz diğer gıdaların aromalarını emdiği için buzdolabında saklayacaksanız, güçlü kokusu olan yiyeceklerden uzak tutun (örneğin, balık, lahana, soğan). Cevizleri bir ay veya daha uzun süreyle kullanmayacaksanız, dondurucunuzda saklayın.

**Son bir İpuçu:** Cevizleri kullanmadan hemen önce kabuklarından ayırın veya kırın. Aynı prensip dövülmüş ceviz unu için de geçerlidir; cevizleri tarife eklemeye hazır olmadan hemen önce dövün. Bu, cevizin tadının korunmasına yardımcı olacaktır.





## Porsiyon

USDA Standart Referans Ulusal Besin Maddesi Veri tabanı 30 gramlık ceviz porsiyonlarını tavsiye etmektedir. Diğer porsiyonlar aşağıda sunulmuştur:

- ① Bir Avuç
- ② 12-14 Ceviz Yarısı
- ③  $\frac{1}{4}$  Bardak
- ④ 30 gram





## California Walnut Commission

101 Parkshore Drive, Suite 250  
Folsom, CA 95630

PHONE 916.932.7070

EMAIL [info@walnuts.org](mailto:info@walnuts.org)

FAX 916.932.7071

[www.walnuts.org](http://www.walnuts.org)

Türkiye İrtibat İçin: [info@promedia.com.tr](mailto:info@promedia.com.tr)

