

## Zehirli mantarı zehirsizden nasıl ayırabiliriz?

Mantar sebze grubundan bir besindir. Ancak mantar diğer sebzelere göre daha çok protein ve B vitaminlerini içerir. Özellikle tahıllarda az bulunan B<sub>2</sub> vitamini için mantar iyi bir kaynaktır.



Mantar hoş giden lezzetiyle çoğunluk tarafından sevilen bir besindir. Ancak, yabani olarak yetişen mantarlar içinde zehirli olanlar da bulunmaktadır.



Doğada kendiliğinden yetişen mantarların zehirli veya zehirsiz olduğunu bakarak anlamak mümkün değildir. Bu nedenle kültür mantarları dışında kesinlikle türü bilinmeyen mantarlar yenilmemelidir. Bu mantarlar öldürücü olabilir.



Satın alınan mantarın ambalajlı olmasına, nerede üretildiğine, imal ve son kullanma tarihine mutlaka bakılmalıdır.

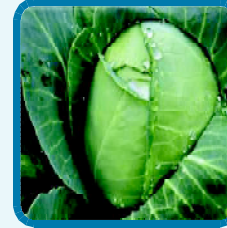


## Kara lahana guatr yapar mı?

Daha çok Karadeniz Bölgemizde yetişen karalahana kış mevsiminin önemli sebzelerindedir. Özellikle C vitamininden zengin olan lahananın yenebilen 3-4 yaprağı, insanın günlük C vitamini ihtiyacını karşılar.



Lahana, turp, şalgam gibi sebzelerde guatr yapıcı maddelerin bulunduğu bilinmektedir. Ancak, bu maddelerin daha çok bitkilerin tohumlarında yer aldığı, yenen yaprak ve yumrularında az miktarlarda bulunduğu bildirilmektedir.



Günlük normal miktarlarda yenen lahana, turp ve şalgamla alınabilen az miktardaki guatr yapıcı maddelerin, guatrın oluşmasında önemli etkisi olmadığı araştırmacılar tarafından belirtilmiştir.

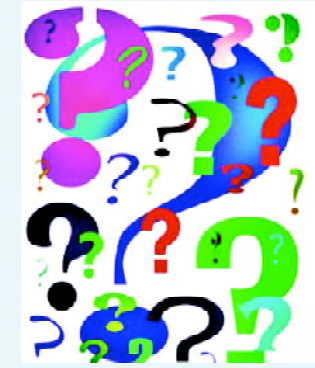
Basit guatr olarak bilinen tiroid bezinin büyümesinin esas nedeni iyot yetersizliğidir. Bundan korunmanın en iyi yolu iyotlu tuz kullanmaktır.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü  
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme  
Serisi No: 23

# BESLENME KONUSUNDA SIK SORULAN SORULAR (II)



## Kefir nedir; hastalıkları önleyici etkisi var mıdır?

Kefir; sütün mayalandırılmasıyla elde edilen bir süt ürünüdür. İyi bir kefir, akıcı kıvamda, homojen ve parlak görünüşlüdür. Kefir buzdolabında saklanmalıdır. Oda sıcaklığında bozulur.



Kefirin besleyici değeri yoğurt gibidir. Mayalanma sırasında içerisinde çoğalan yararlı bakteri ve mayalar, vücuda giren zararlı mikropların etkisini azaltabilmektedir. Özellikle barsak enfeksiyonlarında (ishal, dizanteri, vb) yararlıdır.



Süte göre kefirin sindirimi daha kolaydır. Özellikle süt içtiklerinde karın ağrısı, ishal gibi belirtiler görülenler için uygun bir besindir.

## Çavdar ekmeğinin yararları nedir?

Çavdar, dağlık yörelerimizde yetiştirilir. Tanenin kepek kısmı ayrıldığından, B vitaminleri ve mineraller yönünden zengindir. Özellikle kabızlıktan yakınlardan için yararlıdır. Ayrıca yetişkin şeker hastalarına, kan şekerini hızla yükseltmediği için önerilir. Yine kanlarında kolesterol miktarı yüksek olanlar için de uygun bir ekmek türüdür.



## Limonun zayıflatıcı etkisi var mıdır?

Vücuttaki fazla kilo çoğunlukla yağdan oluşmuştur. Enerji sağlayan besinler az alındığında vücut enerji açığını kapatmak için önceden biriktirdiği bu yağı kullanır. Limon yağı eritmez. Bunun yanında açlık duyduğumuzda, enerji yoğunluğu fazla besinler yerine limon yersek, açlık duygusunu bir ölçüde bastırır fakat önemsenecek miktarda enerji almamış oluruz.

Bu durum sadece limon için değil, salatalık, domates, marul gibi enerji değeri çok düşük sebzeler için de söz konusudur.



## Havuç suyu yararlı mıdır?

Havuçta A vitamininin ön ögesi karotenler bulunur. Karotenler vücuda alındığında ince barsaklarda ve karaciğerde çoğunlukla A vitaminine dönüşür. A vitamini ve A vitaminine dönüşmeyen karotenler karaciğerde depolanır. Kandaki vitamin düzeyi azaldığında karaciğerden kana salınarak vitamin işlevini yerine getirir.



Havucun 100 gram yenen kısmı, insanın bir günlük gereksinmesinden çok A vitaminine dönüşebilen karotenleri içerir. Yarım kilo havuçtan bir bardak havuç suyu yapılıp içilirse ve bu uygulama her gün ya da gün aşırı sürdürülürse, gereksinmenin 5-10 katından çok karoten vücuda alınmış olur. Yağsız ortamda karoten ince barsaktan kana geçemez. Halbuki yemekle birlikte 1-2 havuç yenirse yemeğin yağı ile birlikte karoten emilerek kana geçer.



Havuç suyu içilmek istenirse yemeğin yanında yarım bardak kadar alınması daha doğru olur.

