

# CEVİZ(Juglans regia)



## Cevizin sağlık açısından faydaları:

Bilimsel çalışmalar sonucunda cevizin damar koruyucu, ishal kesici, cildi temizleyici, siğil giderici, hipoglisemik, antifungal (mantar hastalıkları tedavisi), antiviral (virüs infeksiyonlarına karşı olan etki), tümör engelliyici özelliklerinin

olduğu belirlenmiştir. Ceviz kanın pıhtılaşmasını önler, kan dolaşımını düzenler, kan pıhtılarını bozar, antialerjik özellik gösterir, karaciğer fonksiyonlarını düzenler, protein sentezini teşvik eder, serum kolesterolünün azalmasını sağlar, bağışıklık fonksiyonları korur ve anormal antikor oluşumunun engeller. Son epidemiyolojik çalışmalar, sert kabuklu meyvelerin kalp-damar hastalıklarının neden olduğu ölüm oranlarını azalttığını ve bu etkinin, yaş, egzersiz, sigara, alkol, diyetteki yağ oranı, lif, meyve, sebze ve vitamin E ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Amerikan Kolejinin Kardiyoloji gazetesinde, yeni yapılan bir araştırma yayınlandı:

“Yemeklerden sonra ceviz yemek, vücuttaki sağlığa zararlı yağları ve kan damarlarındaki yağların bozucu etkilerini azaltabiliyor.” Barcelona Hastanesi Kliniğinde yapılan araştırmalarda, çalışmayı 24 katılımcı yürüttü. Yarısı normal kolesterol seviyesinde, diğer yarısının da orta ölçünün daha yüksek düzeyinde kolesterolü vardı. Bir haftada her bir gruba, salam ve peynir olmak üzere yağ oranı yüksek iki besin yedirildi. Bir öğün yemek boyunca araştırmacılar yemeğe 5 çay kaşığı zeytin yağı ekledi. Araştırmacılar haftanın sonuna kadar, diğer öğüne 8 kabuksuz ceviz ilave ettiler.

Testler sonrasında, yüksek doymuş yağ oranı olan yemeklerde, zeytin yağı ve cevizlerin atardamarlardaki tehlikeli iltihap ve oksitlenmeyi her öğün sonrasında azaltmaya yardımcı olduğunu görüldü. Buna rağmen cevizler zeytin yağından farklıdır. Ceviz, aynı zamanda atardamarların, elastikiyet ve esnekliğini korumaya yardımcı olur. Eşit olarak daha yüksek kolestrolü olan katılımcılarda, cevizin bunlara yardımcı olduğu görülmüştür.

Araştırmacıların öncüsü olan Dr. Emilio Ros, cevizlerin koruyucu etkileri olduğunu, çünkü bu sert kabuklu yemişin içerisinde ALA ve yüksek antioksidanlar \*( serbest radikallerin hasarına karşı koruyucu maddelerdir. Bunlar bazı endojen enzimler, vitaminler “E,C, beta-karoten” ve minerallerdir), bitkiye dayalı omega 3 yağ asidi \*( çoklu doymamış esansiyel yağ asidi. En çok balık yağında bulunur. Trombojenik ve inflamatuvar cevabı baskılarlar) bulunduğunu söylemiştir. Cevizler aynı zamanda vücudu korumak için kullanılan bir amino asit\* ( asidik ve bazik özelliklere sahip, NH<sub>2</sub> ve COOH grubu içeren organik asittir. Makro besin öğelerinden proteinlerin en küçük yapı taşıdır. Aromatik a.a., tirozin, triptofan, methionin ve fenilalalinin oluşturduğu alt grup. Ağır karaciğer yetmezliğinde kan düzeyleri artar, dallı zincirli a.a. (branched chain a.a.) valin, lösin ve izölösün ismindeki amino asitlerin bulunduğu alt grup. Kas dokusunda metabolize edildikleri için ciddi stresteki hastalarda, travma ve sepsiste kullanılmaları önerilmektedir) olan arjinin, \*( esansiyel olmayan bir amino asit. Proteinlerin hidrolizi ve sindirimi ile üretilir. Malbeslenme, stres, ağır travma gibi durumlarda esansiyel olur) ve nitrik oksit \*( sindirilen organizmaları öldürmede, güçlü mikrobisidal ajan olarak makrofajlarda işlev gören, geniş aralıklı aktiviteye sahip bir biyolojik etkili molekül) içermektedir. Ceviz, kan damarlarının esnekliğini korumak için de gereklidir.

### **Yetiştirme ve kullanımı:**

Dünyada kereste üzerine, ticari anlamda türünün en önemli maddesi, Juglans regia(ceviz)' dir. Ceviz, başlıca yetiştirilen bir kerestedir. Bu türün yetiştirilme koşulları genellikle ılıman bölgelerde sağlanır.

Araştırmaların gösterdiği üzere, ceviz, (ekim alanına) ekildiğinde Elaeagnus × ebbingei gibi içeriğinde bir nitrojen tespit edilmiştir. Ağacının canlılık etkisi verebildiği ve birkaç araştırmanın sonuçlarına göre %30 oranında çevre ölçümü ve yüksekliğinde artış görülmüştür \*(Hemery 2001).

Fındık ve ceviz gibi sert kabuklu yemişler yetiştirileceği zaman, ekilecek yerler tozlaşmanın amacına uygun olarak dikkatle seçilmelidir. Bununla beraber bazı ekinler “berekatli özellikleriyle” pazarlanır. Ceviz gibi sert kabuklu yemişler tozlaşma gibi ortak bir farklılıkları olduğundan genellikle diğer yemişlerden daha iyi pazarlanmaktadır.

### **Ceviz yemek için 10 neden:**

Alzheimer'a, uykusuzluğa, kolesterole bire bir...

Kolesterolden hiperaktiviteye, Alzheimer'dan uykusuzluğa, diyabetten felçe kadar her derdin çaresi mucize bitki cevizde gizli.

Kahramanmaraş Ziraat Fakültesi Öğretim Üyeleri Yrd. Doç. Dr. Mehmet Sütyemez ve Yrd. Doç. Dr. Muharrem Ergun cevizin insan sağlığına faydaları konusunda bir rapor hazırladı. Dünyada ve Türkiye'de 10 yıldır yapılan klinik ve bilimsel çalışmaların sonuçlarına dayanılarak hazırlanan raporda, cevizin faydalarıyla ilgili olarak şunlar kaydedildi:

1-Cevizdeki omega-3 yağ asitleri kalp hastalıklarını, inmeyi, diyabeti, yüksek kan basıncını ve klinik depresyonu azaltıyor. Kolesterol seviyesini düşürüyor, kalp atışlarında düzensizliği önüyor.

2-Cevizdeki fitosteroller, kalın bağırsak, göğüs ve prostat kanseri gibi kanser türlerinden korunma sağlıyor, bağışıklık sistemini güçlendiriyor.

3-Kolesterolün damarları tıkaama aşamasında önemli bir adım olan şişme ve kızarıklığı azaltabiliyor.

4-Cevizdeki l-arginin kan damarlarının iç tarafının pürüzsüz ve düzgün olmasını sağlayarak kan-damar sistemini rahatlatıyor.

5-Beyne benzeyen ceviz, kavrama ve anlamayı geliştiriyor. Asya'da ceviz beyin gıdası kabul ediliyor ve öğrenciler, sınavlardan önce ceviz yiyerek notlarını yükseltebileceklerine inanıyor.

6-Omega-3 yağ oranı düşük çocuklarda hiperaktiflik ve davranış bozuklukları, uyku düzensizlikleri gözlemleniyor. Ceviz, bu sorunları önleyen omega-3 bakımından çok zengin.

7-Cevizdeki yağ profili, fitosteroller safra taşının önüne geçiyor.

8-Cevizdeki melatonin gece çalışan ve zaman farkından dolayı uyku düzensizliği çeken kişilerde uyuma rahatsızlıklarını ortadan kaldırabiliyor.

9-Cevizin parkinson ve alzheimer gibi hastalıkların gelişimini erteleyebileceği veya azaltabileceği ileri sürülüyor.

10-Ceviz, antioksidan savunmada önemli manganez ve bakır içeriyor.

Ceviz beynimizin en iyi dostu

Kafatasını andıran sert kabuğu, içini kırıncı üzerindeki ince zarı ve kıvrımlı yapısıyla her ceviz görüşümde aklıma beyin gelir. Acaba ceviz 'Ben beyin gıdasıyım' mı demek istiyor?

İçerdiği linoleik ve alfa linoleik asit, E ve B6 vitaminleri nedeniyle ceviz, sinir sistemimiz için mükemmel bir besin.

Kafatasını andıran sert kabuğu, içini kırıncı üzerindeki ince zarı ve kıvrımlı yapısıyla her ceviz görüşümde aklıma beyin gelir. Acaba ceviz bu benzerliğiyle bize "Ben beyin gıdasıyım" mı demek istiyor?

Eski çağlardan beri ceviz beyin yorgunluğu için önerilen bir gıda olmuş.

Gerçekten ceviz bu ilginç benzerliğin ötesinde tam bir “beyin destekleyicisi”. İçerdiği linoleik ve alfa linoleik asit, E ve B6 vitaminleri nedeniyle sinir sistemimiz için mükemmel bir besin. Günümüzde milyonların derdi olan depresyona karşı savaşta da ceviz iyi bir yere sahip. Cevizin hafif antidepresan özelliği, içindeki 'triptofan'dan kaynaklanıyor. Triptofan, beynimizde duygu durumunu kontrol eden önemli bir beyin kimyasalı olan serotonine dönüşerek etki yapıyor. Yatmadan önce yiyeceğiniz yarım avuç içi kadar cevizin içindeki triptofan, iyi uyumanıza yardımcı olabilir.

Ceviz gibi faydalı başka kuruyemişler de var beyin için. Kabak çekirdeği ve ayçiçeği çekirdeği yine triptofandan zengin kuruyemişlerden. Bunlar da hafif depresyon ve uykusuzluğu gidermenin doğal yardımcıları. Ayçiçeği çekirdeklerinde ayrıca bol miktarda tiamin adı verilen, bellek ve beyin işlevleri için önemli bir B vitamini var. Üzüm çekirdeklerinden elde edilen proantosiyanidin de beyin ve merkez sinir sistemindeki zararlı yan ürünleri temizleyerek korur. Ayrıca kan damarları ve dolaşım üzerindeki olumlu etkisiyle beyin dokusunun kanlanmasını artırmada ve zihinsel fonksiyonların sürdürülmesinde yardımcı olur.