



## Unutulan Sağlık İksiri: Hoşaf

Şehirlerde unutulmaya yüz tutmuş sağlık iksiri hoşaf çağımızın yol açtığı birçok hastalığın oluşumuna engel oluyor. Son yıllarda beslenme uzmanları, sağlıklı bir diyet için gıdaların rengine göre seçim yapılmasını önermektedir. Özellikle turuncu, sarı, kırmızı, mor, yeşil gibi renkleri içeren gıdalarda sağlığa yararlı maddeler daha çoktur. Birçoğunda, antioksidan olarak çalışıp serbest radikalleri yakalamaktan, kansere neden olan maddelerin etkisini azaltmaktan, C vitamininin aktivitesini artırmaktan ya da tümör hücrelerinin büyümesini engelleyen antikanserijen maddeler bulunmaktadır.

Atalarımızın beslenmesinde uzun yıllar önemli bir yeri alan Hoşaf çok sayıda kanser oluşumunu engelleyen maddelerce zengin bir yiyecek maddesidir. Çeşitli kuru meyvelerle yapılan hoşaf lar ihtiyacımız olan antioksidan maddeleri ve lifleri almamız için önemli bir kaynaktır.

Şimdi başta kanser olmak üzere hoşafın son yıllarda yapılan araştırmalar neticesinde bulunan bilimsel verilerle hastalıkları önleme mekanizmasını anlatmaya çalışacağım.

Metabolizma faaliyetleri sonucunda oluşan serbest radikaller, oksijen, hidrojen ve hidroksil gruplarına aç unsurlardır. Serbest radikaller, hücrelere saldırarak hücrelerin oksijenini alarak hücrelerin normal çalışmalarını bozmakta ve gerekli önlemler alınmazsa uzun dönemde kalp sağlığını bozabilmekte, kanser, katarakt gibi birçok sağlık sorununa ve yaşlanmaya neden olmaktadır.

**“Atalarımızın beslenmesinde uzun yıllar önemli bir yeri alan Hoşaf çok sayıda kanser oluşumunu engelleyen maddelerce zengin bir yiyecek maddesidir.Çeşitli kuru meyvelerle yapılan hoşaf lar ihtiyacımız olan antioksidan maddeleri ve lifleri almamız için önemli bir kaynaktır.”**

## Faydaları

“Hoşafıta neler olur? Kuru üzüm, kuru kayısı ve kuru erik... Hepsi de birer sıhhat deposu... Dahası, bu meyveler posa bırakan gıdalar olduğu için, bağırsak hareketlerini düzenlemelerinin yanı sıra, jel benzeri bir madde oluşturarak besinlerin bağırsak içindeki hareketini yavaşlatır; glikoz ve kolesterol gibi besinlerle alınan maddelerin emilmesini güçleştirir. Unutmayınız, her gün, posa sağlayacak besinlerden, az bir miktar da olsa, alınmasında yarar var.”

Bu sebeple serbest radikallerin durdurulması zararsız hale getirilmesi bir anlamda ihtiyacı olan oksijeni, hidrojeni hücrelere zarar vermeden dışardan verilmesi gerekmektedir. İşte meyve ve sebzelerin içinde serbest radikalleri durduran antioksidan adlı (oksitlenmeyi önleyici) maddeler bulunmaktadır. Bu maddeler serbest radikalleri etkisiz hale getirerek onların hücrelere zarar vermelerine engel olmaktadır.

Serbest radikalleri etkisiz hale getiren proantosiyanidin, resveratrol, Kuersetin; Kempferol Antosiyanın, Ellagik Asit adlı maddeler başta, kayısı, siyah erik, kırmızı erik, kırmızı elma, beyaz elma, siyah üzüm, kırmızı üzüm, beyaz üzüm, nar, armut olmak üzere tüm meyvelerde yetişen oranlarda bulunmaktadır.

Unutulmamalıdır ki her antioksidan maddesi farklı serbest radikalleri etkisiz hale getirmektedir. Yine her meyvede yukarıda sayılan antioksidan maddeler tek tek bulunmaktadır. Bu sebeple bunları karıştırmak, istenen sonucu almak için en emin

yoldur. İşte hoşaf içerisinde en az 4 farklı kuru meyve içerdiği için antioksidanlarca çok zengin bir yiyecek maddesidir.

Antioksidan maddeler kadar lifler de vücudumuz için önemli öğelerdir. Lif, besinlerin içindeki sindirilemeyen pek çok değişik madde için kullanılır. Lif sindirim sistemimizin rahat çalışmasına yardımcı olmaktan başka, kanser, kalp hastalığı ve diyabet gibi değişik hastalıklara karşı korunmaya da yardımcı olur.

Meyvelerdeki Sorbitol ve Pektin adlı lifler maddeler, vücuttaki kolesterolü bağlayarak dışarı atılmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla, özellikle Malatya’da yetişen kayısı olmak üzere, elma, armut, gibi meyvelerde bulunan pektinin kolesterolü düşürücü, kalp sağlığını koruyucu etkisi bulunmaktadır. Özellikle dünyada mikro klimasından dolayı Malatya Kayısının diğer yörelerde yetişenlerden çok üstün değerlere sahip olduğu bilim adamlarınca ispatlanmıştır. Malatya kayısında yer alan özellikle pektin miktarındaki belirgin fazlalık

bağırsak tembelliğine karşı çok önemli özelliğidir. Antioksidanlar hakkında bilmemiz gereken en önemli husus her bir antioksidanın alternatifinin yine kendisi olduğu ile her mevsim insanın bu antioksidanlara ihtiyaç duymasıdır. Mevsiminde taze olarak tükettiğimiz meyvelerin kurasunu kışın mutlaka tüketmek zorundayız.

Hoşaf içine başta kuru kayısı, kuru üzüm; özellikle siyah kuru üzüm, kuru erik; kuru incir, kuru elma, kuru armut vb. gibi aklınıza gelebilecek tüm kuru meyvelerle yapılmalıdır. Hoşaf sadece Ramazan ayında tüketteğimiz bir tatlı çeşidi değil yılın bütün zamanlarında tüketteğimiz bir nevi meyveli tatlı çeşididir.

Gıda ve beslenme biliminin ilerlemesi ile yapılan çalışmalar göstermiştir ki; hoşaf yeri kolay kolay doldurulamayacak her yaşta kişinin ömür boyu haftada en az bir porsiyon tüketmesi gereken ve sadece köylerde değil şehirlerde de tüketilmesi gereken bir yiyecek maddesidir.